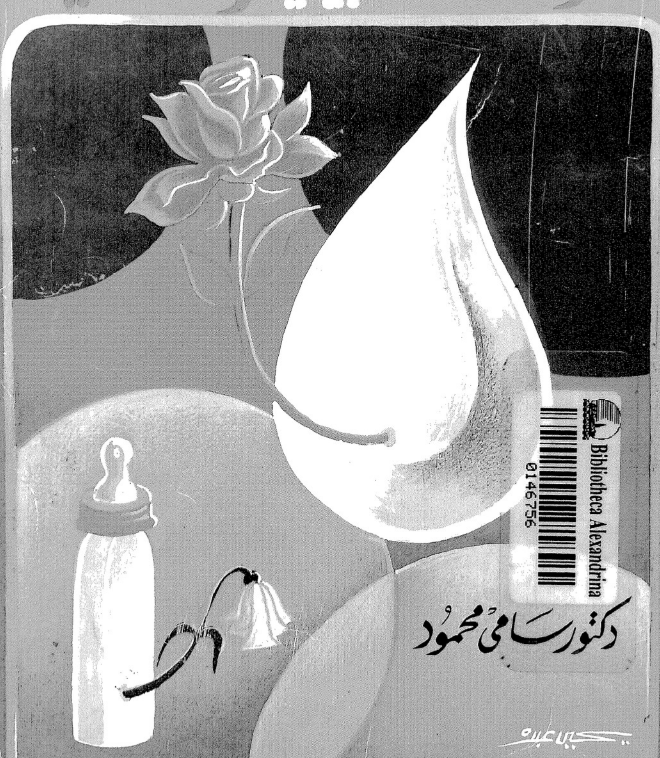
طفلك بين فوائد وأضرار الرضاعة الطبيعية والصناعية



دكتور سامي محمود



بسم الله الرحمن الرحيم

الغلاف للفنان الدكتور/ **يحيى عبده**

المتابعة الفنية مهندس **حازم الأشهب**

الجمع التصويرى **ستاليون للتدريب والخدمات**

بسم الله الرحمن الرحيم

وَوَصَّينَا الإنسَان بوالديه حَمَلَتهُ أُمه وَهناً علَىَ
وهن وَفصالهُ فى عامين أن اشكرُ لِى وَلوَالديَكَ
إلى المصير.

صدق الله العظيم

سورة لقمان. آية ١٤

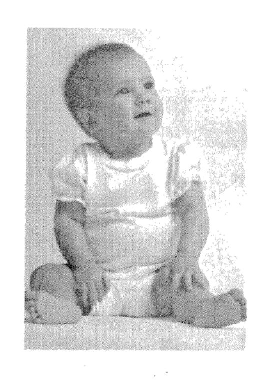
الدار المصرية للنشر والتوزيع
نيقوسيا - قبرص

al dar al-masria publishing & distribution
Nicosia - Cyprus - P.O. Box 8559 - Tel: 498688
Fax (003572) 312983

الوكيل فى مصر

الدار المصرية  للنشر والاعلام

القاهرة - ص ب - ١٢٩ هيليوبوليس
ت ٢٦١٥٧٤٤ - فاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)



طفلك

بين فوائد واضرار

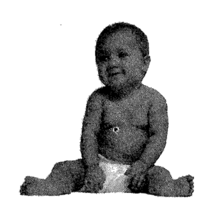
الرضاعه الطبيعية والصناعية

دكتور سامى محمود

طفلك

بين فوائد واضرار

الرضاعه الطبيعية والصناعية



طبعة أولى

١٤١٢ ــ ١٩٩١

الناشر

الدار المصرية للنشر والتوزيع

al dar al-masria publishing & distribution-house ltd.

20 Kalypso, St., suite 301, Acropolis, P.O.Box 8559

Tel. (02)498688, Telex 5341 Hosni-Cy Fax-(003572) 312983

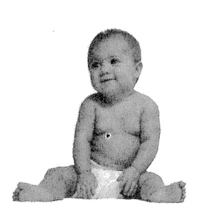
Nicosia - Cyprus

الوكيل فى مصر

الدار المصرية للنشر والاعلام

القاهرة ـ ص ب ـ ١٢٩ هيليوبوليس

ت ٢٦١٥٧٤٤ ـ فاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)



طفلك

بين فوائد واضرار

الرضاعه الطبيعية والصناعية

الناشـــر

تواصل دارنا مسيرتها فى تقديم الكتب التى تهم القارىء العربى فى شتى المجالات، وبعد أن حققت الكتب العلميه والطبيه التى قدمها لكم نخبة من أفضل الأطباء والعلماء والكتاب.

نذكر منها - كيف تتغلب على التوتر؟ وكيف تتوقف عن التدخين؟، وكيف تقوى ذاكرتك وتنجح فى الاختبار والطب والجنس الجزء الأول، وسيكولوجية الجنس، والطب والجنس الجزء الثانى.

..... نبدأ معا..... سلسله طبيه وعلميه جديدة يقدمها لكم نخبه من أشهر الأطباء والكتاب ونستهلها بكتاب عن طفلك.. والمشكلة المحيرة فى تغذيته والحرص على أن تكون صحية وسليمة ومساعدة على نموه البدنى والنفسى، والرضاعه الطبيعيه والرضاعة الصناعية والفارق بينهما وأهمية كل منهما لصحة أطفالنا...،

وهذا ما يتناوله الدكتور سامى محمود فى كتابنا الذى بين يديك،

نرجو أن تنال منه الفائدة إن شاء الله.

الناشر

طفلك

بين فوائد واضرار

الرضاعه الطبيعية والصناعية

المحتويات

المقدمة

تبدو عملية الرضاعه كما لو كانت شيئاً غريزياً تلعب فيه الفطره الدور كله.. فالأم ما أن تلد طفلها حتى تضعه على صدرها.. ويتحول الطفل هو الآخر بغريزته الى حلمه ثدى الأم باحثا عن مصدر قوته ونشاطه.. وهكذا يبدو الأمر طبيعياً يجرى بوحى من الفطره التى أوجدها الله فى كل حى يسعى ويدب على قدمين..

لكن رغم بساطه عمليه الرضاعه وتلقائيتها.. إلا أن الأم – خاصة المبتدئة – قد تجد صعاباً تعترض سبيلها.. وقد تقف أمام بعض الظواهر فى حيره من أمرها لا تجد لها تفسيراً ولا تعلم لها مخرجاً.. وقد تدفعها دهشتها أو من فرط حيرتها قد تسأل اخريات ممن أنجبن قبلها ولهن خبره.. وقد لا تجد لديهن ما يشفى غليلها ويذهب بحيرتها..

هذا من جانب.. ومن جانب آخر.. أن الطفل هو بمثابة وديعه قد منحنا الله اياها هبه منه لكى يمتد بنا العمر ونعيش حياة أخرى من خلال هذا الوليد.. ولاشك أن الأمر يقتضى منا أن نحافظ على وديعه الله وهبته حتى يشب عن الطوق ويعرف له طريقاً سوياً فنكون قد أدينا الامانه وحفظنا الرساله..

أخيراً.. تعتبر المرحله الأولى من حياه الطفل وهى المرحلة التى تلى الولاده مباشره وتستمر حتى مرحلة فطام الطفل.. تعتبر مرحلة هامه وحيويه بل انها تنعكس على مستقبل الفرد بعد ذلك وترسم

له مستقبلاً اما زاهراً واما قاحلاً.. والغذاء هو الذى يشيد صرح الانسان وأساسه الأول.. وعليه يكون له جهاز عصبى سليم.. غدد تعمل بدقه.. أجهزه تطورت بصحه وتعمل على أحسن ما يكون.. فتنمو قدرات الانسان العقلية متينه صلبه..

لكل هذا وغيره من الأسباب كان الاهتمام الغذائى بالطفل فى عاميه الأوليين له شأن كبير فى حياه الانسان كلها بعد ذلك.. ورضاعه الطفل سواء كانت من ثدى الأم أو كانت رضاعته لبنا خارجياً لها أسس وقواعد يجب أن تدركها كل أم حتى تمضى بعمليه الرضاعه الى كمالها وتمامها دون ما يعوق ذلك وينعكس سلباً على صحه الطفل..

ونحن فى كتابنا هذا حاولنا أن نقدم للأم صوره كامله عن كل ما يهمها حول رضاعه الطفل.. سواء كانت هذه الرضاعه من ثديها أو بلبن خارجي.. ونحسب اننا لم نفرط فى شيء فيما يتعلق بهذا الموضوع الحيوى والهام لدى كل ام استقبلت وليدها أو هى على وشك أن تستقبله.. ولاشك أن غايه الكاتب الدائمه تحقيق أكبر قدر ممكن من الفائده.. فاذا كان هذا قد تحقق فحمداً لله وشكراً..

دكتور/ سامي محمود

الفصل الأول

لحظات لا تنسى . . .
قبل الولاده

- تغذيه الحامل.... الأثر والأهميه
- كيف تعتنى الحامل بثدييها قبل الولادة

يصعب على كل أم أن تنسى هذه اللحظات القلائل التى تسبق ولاده طفلها.. انها لحظات اختلاط المشاعر والأحاسيس.. مشاعر الأمومه والاحساس بالألم.. السعاده واللهفه لرؤيه الوليد مع استرجاع ذكرى أشهر الحمل الطوال بما فيها من معاناه وضعف.. انها لحظات غريبه تمر على الأم كحلم يحمل فى طياته اسراره واحداثه.. متاعبه وافراحه.. وعندما تفيق الأم من حلمها ترى أن الحلم لم يكن حلماً بل كان حقيقه تتحرك بجانبها صارخة.. فيها براءه ورغبه.. فيها أمل وحياه..

ان هذه اللحظات ذات المشاعر المختلطه الجياشه هى نتاج لرحله استمرت تسعة أشهر عاشها الوليد جنينا فى ظلمات ثلاث يقتات حيث تأكل الأم ويعيش فى جنته التى هيأها له الله فيها امان ودفىء ورعايه..

ان حياه الطفل لا تبدأ عند ولادته لكنها تمتد ليس لتسعه أشهر فقط بل الى ما قبل ذلك.. ويعتمد تطور الجنين ونموه على صحه الأم وسلامة بنيانها عند بداية إخصاب البويضه ثم على فتره الحمل الممتدة ومدى اهتمام الأم الحامل بغذائها وصحتها وما يمكنها تناوله من أدويه أو عقاقير..

لاشك أن هذه وقفه لابد منها قبل أن نمضى مع تغذيه الطفل بعد ولادته سواء كانت هذه التغذيه رضاعه طبيعيه أو صناعيه.. والحقيقه أن سلامه نمو الجنين فى بطن الأم لها أهميتها على تغذيه الطفل بعد ذلك وربما تمتد هذه الأهميه الى حياه هذا الطفل ومستقبله كله..

والمعروف أن الطفل يزن عند ولادته حوالى ٣ كيلو جرام.. هذا الوزن يعتمد على الموارد الغذائيه التى تصله من دم الأم وما يحتويه هذا الدم من عناصر..

ويحتوى دم الأم على عناصر غذائيه هامه تساعد جسم الجنين على النمو والتطور مثل الاملاح والبروتينات والفيتامينات.. لكنه في الوقت نفسه يمكن أن يحتوى على نفايات وسموم وهذه تخضع لمصفاه من نوع خاص هى (المشيمه) أو الخلاص.. والمشيمه تقوم بتنقيه الدم من المواد الضارة على الجنين لكنها تسمح بمرور المواد النافعة له. وبالطبع يمكن لبعض الأدويه أو المواد الأخرى من التسلل عبر المشيمه وهنا يأتى دور الأم.. وقبل أن نتناول الأدويه التى يحذر على الأم ابتلاعها أثناء الحمل.. نلقى الضوء على غذاء الأم فى هذه الفتره الهامه من حياتها وحياه طفلها..

تغذيه الحامل.. الأثر والأهميه..

يتأثر نمو الجنين وتطور اعضائه بنوعيه غذاء الأم وكميته.. فعندما تكون كميه الأغذيه التى تتناولها الأم الحامل قليله فان الطفل يولد ضعيفاً نحيلاً يعانى من سوء التغذيه التى تؤثر عليه لسنوات طويله بعد ذلك.. وليس المقصود بكميه الطعام أن تتناول الحامل كميات كبيره من طعام واحد أو نوعيه واحده كالنشويات (بطاطس أو أرز مثلا) أو أن تقبل على التهام مواد فقيره فى عناصرها الغذائيه.. لكن المهم أن يكون هذا الغذاء متنوعاً محتوياً على العناصر الأساسيه لبناء الجسم وسلامته..

(بروتينات)	(نشويات)	(بروتينات ودهون)	(أملاح وفيتامينات)
لحوم..	خبز..	لبن..	خضروات طازجه..
أسماك..	حبوب (أرز)..	زبد..	فواكه..
بيض..		جبن..	

وهكذا نجد أن غذاء الحامل يجب أن يكون متنوعاً – بقدر الامكان – وأن يكون نصف ما تحصل عليه الحامل من بروتينات من مصدر حيوانى (لحم، بيض، لبن ومشتقاته)، أما الاملاح خاصة الحديد والكالسيوم فهما فى غايه الأهميه للجنين وسلامه نموه، واذا لم يتوفرا هذين العنصرين فى غذاء الحامل فإن الجنين يحصل عليهما من أنسجه الأم وعظامها ومن المخزون لديها.. ولهذا ترجع شكوى بعض الحوامل من ألم وتخلخل فى اسنانهن وعظامهن..

ومن الضرورى أن تتناول الحامل قدر معقول من اللبن أو الاستعاضه عنه بمشتقاته مثل الجبن واللبن الزبادى.. هذا اضافه الى تناول الخضروات والفواكه الطازجه بعد غسلها جيداً.. فى الوقت نفسه يلزم الاقلال من تناول الدهنيات وعدم الاسراف فى شرب الماء..

ولاشك أن التدخين أثناء الحمل يؤثر فى الجنين، وقد دلت أبحاث كثيرة الى أن مواليد المدخنات يكونون أقل وزنا اذا ما قورنوا بمواليد غير المدخنات.. أيضاً يفضل الاقلال من تناول الشاى والقهوة، لأن هذه المنبهات بشكل ما أو بآخر تترك أثراً فى نمو الجنين وسلامته..

والآن ماذا عن تعاطى الأدوية أثناء الحمل؟

ان بعض الأدوية لا تضر فقط نمو الطفل وتؤثر على معدل تغذيته، لكنها أيضاً يمكن أن تؤدى الى حدوث تشوهات خلقيه، من هنا يلزم أن تحترس الحامل – خاصة خلال أشهر الحمل الأولى – من تناول أى دواء دون استشاره طبيه..

وعموما فان المهدئات الخفيفة لا تؤثر على الجنين، لكن المهدئات القويه وكذلك المنومات وأدويه التخسيس كلها تضر الجنين ويجب عدم تناولها.. أما المسكنات مثل الاسبرين والباراسيمتول والنوفالجين فهى تسبب ضرراً اذا تناولتها الحامل بكميه كبيره ويجب الحرص عند تناول بعضها عند الضرورة.. أما المضادات الحيويه فيجب عدم تناول «الستربتومايسين» و«التتراسكليين» وكذلك أدوية السكر والصرع والقلب.. اذن فاستشاره الطبيب ضرورية وهامه اذا ارادت الحامل سلامه جنينها..

ومن النصائح الهامه التى لابد أن تحرص عليها الحامل المحافظة على حالتها النفسيه والعصبيه بعيداً عن الانفعالات والتوترات.. ان تعرض الحامل للأزمات النفسيه يؤثر على قابليتها للطعام، كما يؤثر على امتصاص وهضم هذا الطعام، وهذا – دون شك – سينعكس على الجنين

ونموه.. ان الحاله النفسيه للحامل عند تناولها طعامها تنعكس على شهيتها وعلى استفادتها منه، وهذا بدوره يؤثر على سلامه الجنين وتطوره..

كيف تعتنى الحامل بثدييها قبل الولاده..

تشعر الحامل بأن هناك ثمة تغيرات قد طرأت على ثدييها.. فهى تلاحظ أن ثدييها قد تضخما قليلاً وأن بعض الأورده الزرقاء بدأت تنتشر تحت جلد الثديين، وقد تشعر ببعض الالم أو الثقل فيهما..

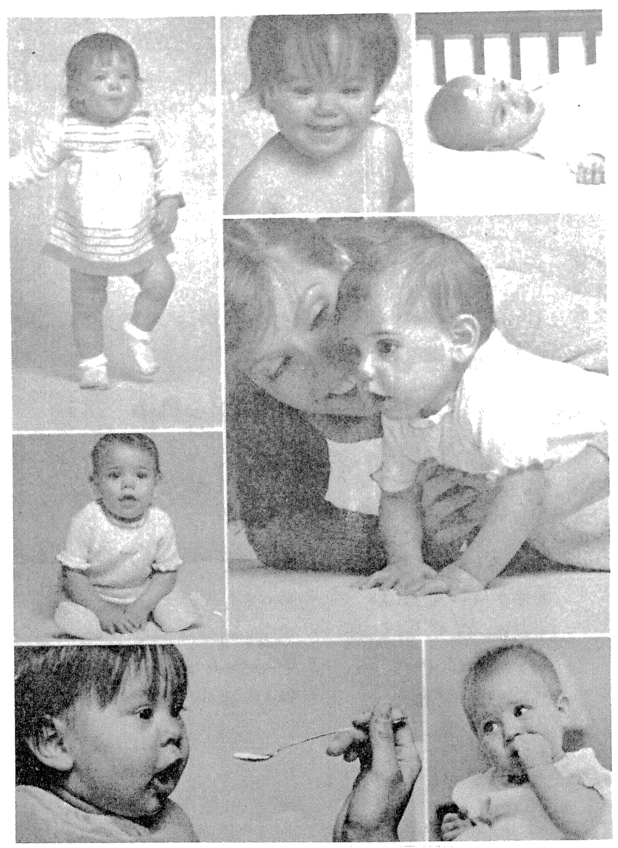
ان هذه التغيرات هى مقدمه للدور الهام الذى سوف يضطلع به الثديان عند الارضاع.. والاهتمام بالثديين فى المرحله التى تسبق الولاده بشهر أو أكثر ذات أهمية كبيرة لمساعدة الثديين على القيام بهذا الدور الحيوى ليس فقط للطفل بل وللأم أيضاً..

وفى البداية يجب إراحة الثديين خاصة اذا كانا ثقيلان وذلك بارتداء صدرية (سوتيان) مناسب بحيث لا يسبب أى ضغط لهما او ألم للحامل..

كما يجب على الحامل الاعتناء بنظافة الثديين والمحافظة على استمرار ليونه الجلد حول الحلمه.. والمعروف أن الجلد الرقيق حول الحلمه قد يتحول الى قليل من الصلابه نتيجة التغيرات التى تحدث فى الثديين.. وللمحافظة على ليونه هذا الجلد تأخذ الحامل فى تدليك الحلمتين وما حولهما بداية من الشهر السابع بقطنه مبلله بمزيج من الجلسرين كل مساء قبل النوم..

وهناك وصفه أخرى تمنع تشقق جلد الحلمتين وما حولهما خلال أشهر الحمل الأخيرة.. وفى هذه الوصفه تدهن الحامل الحلمتين بمزيج من الكحول (السبرتو) وحامض البوريك بنسبه متساويه، ويترك هذا الدهان على الحلمه حتى ينشف– بعد خمس دقائق – ثم يدهن الثديان والحلمتان بعد ذلك بزيت الزيتون الدافىء.. وهذه المعالجة جيدة لمنع تشقق الحلمتين والمحافظة على ليونة أنسجتهما ومنع أى ألم متى حان وقت الارضاع..

أما الحلمه نفسها فقد لا تكون بارزه بصوره طبيعيه.. فقد تكون غائره داخل الثدى أو مشوهه أو مفرطحه.. وفى جميع هذه الحالات يجب العمل على تدليك الحلمه وجذبها للخارج مراراً فى اليوم الواحد بعد عمليه التدليك.. وتدلك الحلمه بقطعه من الشاش مغموسه فى مزيج من الماء وزيت الزيتون الدافىء.. أما اذا كانت الحلمه صغيره فيجب شدها الى الخارج مع امساكها بين إصبعى السبابه والابهام لمدة خمس دقائق كل يوم.. هذا من شأنه المساعده على ابرازها للقيام بمهمه الارضاع بعد ذلك..



عندما يولد الطفل صحيح الجسم كامل النمو

الفصل الثانى

كل شىء عن..
الرضاعه الطبيعيه

- لماذا الرضاعة الطبيعيه أفضل.
- تغذيه المولود من أول يوم
- ما يهم الأم عن لبن الرضاعه
- قواعد واصول رضاعه الطفل
- مواعيد رضاعة الطفل
- كيف يمكن رضاعه التوائم
- عندما تقول للأم.. لا ترضعين طفلك
- علاج تسلخ حلمه الثدى
- المرضعه البديله لها مواصفات
- تغذيه المولود ناقص النمو

بعد أن يولد الطفل يكون حبلا سرياً يربطه بأمه قد انقطع، لكن لا يلبث هذا الحبل أن يتصل مره أخرى عن طريق ثدى الأم.. وهكذا يلتصق الطفل بأمه مره أخرى فى لقاء يستمر أشهراً طويله هى أشهر الرضاعه، وليس بمستغرب ما يقوله العلماء بأن المرحله الجنينيه للطفل قصيره نسبياً فهى تكتمل خلال فترة الطفوله الأولى من خلال الرضاعه.. والطفل فى شهور المهد الأولى لا يرضع من أمه لبنا وحسب، لكن يمتص منها جرعات لا تنتهى من الحنان والامان والحب..

وتكاد تكون عمليه الرضاعه بكاملها عمليه تلقائيه قد ابدعها سبحانه وتعالى بصوره مدهشة.. فثدى الأم يبدأ فى اعداد نفسه لإدرار اللبن من الشهور الأخيره للحمل وعند الولاده يكون هناك سائلا مصفراً يفرزه الثدى وهذا السائل غنى بالفيتامينات والاملاح ويكون الطفل فى حاجة اليه خلال الأيام الثلاثة الأولى من عمره ثم بعد ذلك يتدفق اللبن.. كل هذا يحدث بصوره تلقائيه منظمه ومحسوبه..

وعندما يولد الطفل يكون انشط ما فيه فمه.. ومن خلال الفم ينكشف العالم أمام الوليد.. فالفم مصدر الاشباع واللذه والمعرفه ويطلق علماء النفس على هذه المرحله من عمر الانسان المرحله الفميه (Oral Stage).. ويبحث الطفل عن حلمه الثدى بفمه بصوره غريزيه بحته، فاذا عثر على الحلمه فانه يمتص عاصراً لها بشكل فطرى وكأنما قد درب عليه مسبقاً.. وهكذا تبدو عمليه الرضاعه وكأنها مقدره تقديراً من قبل حكيم خبير..

لماذا الرضاعه من الثدى هى الأفضل ؟

منذ فترة طويلة وهناك محاولات محمومه لتحضير البان صناعيه تماثل لبن الأم أو تشابهه.. وربما استطاعت الشركات القائمه على تحضير الألبان الصناعيه، تحضير البان تماثل فى تركيبها لبن الأم، لكن هناك حقائق كثيره غائبه، وهى حقائق تجعل من لبن الأم مزيجاً سحرياً لا يماثله أى شىء، وهو مزيج حى جاء مثالياً تماما لاحتياجات الطفل ومتوازنا مع متطلباته من النمو والتطور..

ولبن الأم ليس ضرورياً وهاماً للطفل فقط ولكنه مهم وحيوى للأم أيضاً.. فرضاعه الطفل من ثدى امه يعمل على اعادة وزنها الى طبيعته وتخلصها من الوزن الزائد بفعل الحمل والولادة.. كما أنه يعمل على عوده الرحم الى حجمه الطبيعى.. فرضاعه الطفل من ثدى الأم تعمل على انطلاق هرمون من الغده النخاميه هو هرمون «الاوكسيتسين» Oxytocin وهذا الهرمون يؤدى الى تقلصات وانقبضات فى عضلات الرحم تمكنه من استعاده حجمه وحالته.. وتؤكد أبحاث كثيرة أن سرطان الثدى لدى المرضعات أقل فى نسبه حدوثه عنه فى الأمهات الغير مرضعات..

وربما كانت الأهمية النفسية التى تعود على الأم عندما ترضع طفلها من صدرها هى الجديرة بوقفه حقيقيه.. فالشعور بالأمومه هو الشعور الغائر والعميق لدى كل امرأه.. وربما كان هو السبب فى تحملها معاناة الحمل والولاده.. وغريزه الأمومه لا يفوقها شىء وهى غريزه أودعها الله كل انثى من أجل بقاء الحياه واستمرارها.. واحساس الأم بأن وليدها يرضع من ثديها يقيم علاقه من نوع غريب بين الطفل وأمه وهى علاقه لها انعكاس واضح على نفسيه الطفل ومستقبله بعد ذلك..

أما لبن الأم وأهميته للطفل فلا مجال فيها لأى نقاش.. فلبن الأم هو الأفضل والأفضل بلا منازع.. وترجع مثاليه لبن الأم الى النقاط الآتيه:

- جاهز بصفه مستمره وبدرجه حراره مناسبه للطفل..
- لا يحتاج الى تحضير ولذلك فهو نظيف ومعقم..
- تتناسب كميته باستمرار مع نمو جسم الطفل وهو بالتالى يلبى إحتياجاته..
- غير مرهق لميزانيه الأسره..

- سهل الهضم ولا يسبب حساسيه للوليد مثلما يلاحظ ما تسببه الألبان الصناعيه..
- لا يسبب النزلات المعويه بنفس القدر الذى يسببه الارضاع الصناعى.. كما أن الرضاعه بلبن الأم تقلل من نسبه حدوث مغص للطفل والذى يحدث عادة عند ابتلاع الطفل لجرعات من الهواء من زجاجه (ببرونه) اللبن الصناعى..

تغذية المولود من أول يوم..

الآن وقد أصبح المولود حقيقه واقعه.. تتسأل الأم.. ترى ما الذى يجب عليها فعله لتغذيه الرضيع، هل تضعه مباشره على ثديها أم تعطيه شيئاً آخر؟ ..

يفرز الثديان بدايه من الشهر الثالث من الحمل والأيام الأولى التى تلى الولاده سائلاً لزجاً يميل الى الاصفرار يعرف باللباء أو الرسوب أو الكلوسترم ويسمى فى بعض الدول العربيه باسم «الشمندور».. هذا السائل قليل فى كميته وهو يختلف عن لبن الأم الحقيقى حيث أن نسبه البروتين به عاليه، لكن نسبه السكريات والدهنيات به أقل مما هو موجود بلبن الأم..

وسائل السرسوب أو الكلوسترم يحتوى على قدر كبير من الفيتامينات خاصة فيتامين «أ».. ويعمل الكلوسترم على تنبيه جهاز المناعه لدى جسم الطفل الرضيع.. لكن أهميته فى الحقيقه تتجاوز كل هذا اذا ما قورنت بقيمته كملين خفيف وسهل يساعد الطفل على التخلص من العقى – ماده سوداء كالبراز تراكمت فى امعاء الطفل أثناء الحمل – الذى يملأ امعائه الدقيقه والغليظه وهو فى هذا يغنى عن اعطاء الطفل مسهلاً مثل الشيكوريا أو زيت اللوز أو زيت الخروع الذى انصح بعدم استخدامهم..

اذن فالأم منذ اليوم الأول بل ومن الساعه الأولى بعد الولادة – ان أمكن – يجب تعطى ثديها للرضيع حيث يتناول ما وهبه الله له من ماده لبنه (كلوسترم) مناسبه له تماما فى هذا الوقت من عمره وبعد ولادته مباشره..

وهكذا يمكن للأم أن تكتفى باعطاء ثدييها الواحد بعد الآخر لطفلها خلال أيام مهده الأولى.. لكنها يمكن أن تعطيه مقدار من ماء الينسون أو الكراويه المحلى بقليل من السكر اذا بكى.. لكن ذلك لا يكون إلا بعد اعطاء ثديها للطفل. لماذا؟ ..

جدول رقم (١)

	الكولوسترم	لبن الأم
الافراز	من الشهر الثالث من الحمل وخلال الثلاثة أيام الأولى بعد الولاده..	من اليوم الثالث أو الرابع بعد الولاده وهو يختلف فى تركيبه حتى يستقر بعد الأسبوع الثالث من الولاده..
اللون	لزج يميل الى الاصفرار	أبيض
الكثافه	سميك	غير سميك
الكميه	قليله حوالى ٤٠ سم٣ يومياً	تتناسب مع نمو الطفل وتبلغ من لتر الى لترين يومياً وربما أكثر
البروتينات	كبيرة تبلغ ٤ – ٨ جم٪	١,٥ جم٪
الدهنيات	٣ جم٪	٣,٥ جم٪
الكربوهيدرات (سكريات)	٤ جم٪	٧,٥ جم٪
الاملاح	كبيره جداً تبلغ ٤ جم٪	قليل جم٪

لأن امتصاص الرضيع للثدى هو أكبر منبه للثدى ليفرز اللبن، وتتناسب قدره الطفل وقوته على الامتصاص مع كميه اللبن الذى يفرزه الثدى..

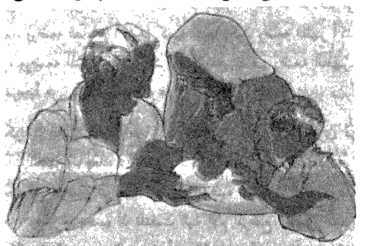
وفى العاده يبدأ افراز اللبن الحقيقى من ثدى الأم بعد ثلاثة أو أربعة أيام من الولاده لكن ذلك قد يتأخر قليلا خاصة عند الأمهات اللاتى يلدن لأول مرة، فقد لا يتدفق اللبن إلا بعد سبعه أيام وربما أكثر.. وهنا يكون ضرورياً أن تستمر الأم فى اعطاء ثديها للرضيع بصفه منتظمه وكل ثلاثة ساعات مع ابدال ثدييها مع بداية كل رضعه، فاذا بدأت رضعه باحد الثديين عليها أن تبدأ بالثدى الآخر فى رضعه تاليه.. وفى الأيام الأولى يفضل أن تكون مدة الارضاع خمس دقائق تزداد تدريجياً خاصة مع بداية افراز اللبن الحقيقى حتى تصل الى عشرين دقيقة فى كل رضعه منها عشر دقائق لكل ثدى وسوف نفصل ذلك لاحقاً..

ومن المهم أن لا تيأس الأم المرضع اذا تأخر لبنها فتعمد الى الألبان الصناعيه تعطيها لطفلها وتهمل اعطاء ثدييها لرضيعها.. لأنه كما قلنا أن عمليه الرضاعه وامتصاص الصغير للثدى هى أكبر منبه له لادرار اللبن..

واذا بدأت الأم بارضاع طفلها كل ٣ ساعات بدايه من السادسة صباحاً وحتى التاسعه مساء فانها تكون قد القمته صدرها سته مرات وهذا هو المطلوب فى الأيام الأولى بعد الولاده.. لكن ماذا تفعل الأم اذا استيقظ الطفل ليلاً واخذ فى البكاء؟ ..

ان الطفل الذى يولد صحيحاً قوياً ينام طوال الليل نوماً هادئاً اذا كانت أمه قد ارضعته ما يكفى طوال النهار، لكن بكاء الطفل ليلاً يعنى أنه جائع وهذا أهم سبب..

استبعدنا الأسباب الأخرى لصراخ الطفل كشعوره بالالم أو تلوث ملابسه ببلل.. وجوع الطفل ليلاً يعنى أنه لم يقدر على امتصاص ما يكفيه من لبن خلال النهار وهذا بدوره يعنى أن هذا الطفل ولد ضعيفا.. المهم أن الأم فى هذه الحاله عليها تجهيز مقدار من مغلى الينسون أو الكراويه المحلى بالسكر، واذا بكى الطفل عليها أن تعطيه مقداراً من هذا المغلى..



ما يهم كل أم عن لبن الرضاعه..

لبن الرضاعه هو هبه الله للوليد.. وهو الحبل السرى الذى يستمر بعد ولاده الطفل رابطا بينه وبين أمه فى رباط من سحر العاطفه والحنان لا يكاد ينقطع إلا وقد شب الطفل عن الطوق عندما يحين زمن الفطام..

ولبن الأم يبدأ فى التدفق من ثدى الأم غزيراً بدايه من اليوم الثالث أو الرابع بعد الولاده، لكنه قد يتأخر قليلا.. ولا يكون اللبن عند بداية تدفقه كاملا متكاملاً، لكنه يكون فى فترة انتقال.. وهى فترة تعديل وتطوير فى خصائصه ومكوناته حتى يصل الى صورته الكامله بعد شهر من الولاده..

وخلال هذه الفتره تتعدل مكونات اللبن فتقل المواد البروتينيه فى نسبتها وكذلك تنخفض نسبه الاملاح بينما تزداد نسبة المواد الدهنيه والسكريه.. ويتم ذلك بشكل تدريجى خلال شهر كامل حتى يصل الى منتهى تكوينه الأصلى لبنا زلالاً للطفل..

ويبلغ مجموع ما يفرزه الثديين من لبن من لتر واحد الى ثلاثة فى اليوم.. ويمتص الطفل ما يناسبه من كميه.. فاذا كان الطفل قوياً فان امتصاصه يكون بالتالى قوياً فيمتص قدر اكبر من اللبن، أما اذا كان الطفل ضعيفا فان قوة رضاعته تكون بالتالى أقل ويكون افراز اللبن كذلك أقل.. لذلك فكميه اللبن تتساوى تماما مع احتياجات الطفل..

وكميه اللبن تختلف من رضعه لأخرى أثناء النهار.. وهذا الاختلاف فى الكميه يبلغ من ٥٠ – ٧٠ سم.. ورضعه الصباح أكثرها كميه بينما تكون رضعه الظهر أكثر بقليل من نصف رضعه الصباح، ورضعه المساء فانها أكثر قليلا من نصف رضعه الظهر.. وهكذا فان لبن الرضاعه يقل تدريجياً من رضعه لأخرى وعلى مدار النهار كله..

وتختلف مكونات اللبن كذلك من المواد الدهنيه من رضعه لأخرى فهى تزداد بالتدريج بحيث أن رضعات الظهر وما بعده تزيد عن رضعه الصباح بأكثر ٢٪ من المواد الدهنيه.. بل أن الاختلاف يحدث فى الرضعه الواحده.. فالمواد الدهنيه تزيد فى نهايه الرضعه بمقدار ٣–٤٪ عن أول الرضعه، وهذا ما يجب أن تلتفت اليه الأم المرضع.. فمن الضرورى – اذن – أن يمتص الطفل كل ما بالثدى من لبن قبل أن ننقله على الثدى الآخر وهذا فى العاده يستغرق ١٠ دقائق كامله لكل ثدى..

ويحتوى لبن الأم على قدرمعقول من الفيتامينات.. لكن هناك نقص ملحوظ فى فيتامين «د» وفيتامين «س».. كذلك يشوب لبن الأم نقص فى عنصر الحديد.. وهذه كلها عيوب فى

لبن الأم يمكن أن تسبب متاعب للطفل هو فى غنى عنها هذا رغم أنه يرضع رضاعه طبيعيه.. فكيف يمكن التغلب على نقص هذه العناصر؟ ..

يوجد فيتامين «س» بكميه قليله فى لبن الأم، ورغم ذلك فان الطفل يستفيد بهذا القدر الضئيل، لكنه فى الغالب يحتاج الى كميه أكبر نظراً لنمو الطفل السريع فى شهوره الأولى.. ويمكن للأم اعطاء طفلها أغذيه غنيه بهذا الفيتامين على هيئه عصير.. مثل عصير البرتقال أو عصير الطماطم.. ويعطى الطفل العصير فى شهره الثانى.. ويحلى العصير بالسكر.. اما طريقه تحضيره فتكون بتحضير العصير ثم تصفيته وتخفيفه بماء سبق غليه وبعد أن يحلى يعطى للصغير ملعقه صغيره واحده فى اليوم بدايه ثم تزداد بالتدريج حتى تصل الى عصير برتقاله أو حبه طماطم كامله فى الشهر السادس من عمر الطفل..

أما فيتامين «د» فله علاقه واضحة باصابه الطفل بمرض الكساح أو لين العظام.. وفى مصر هناك ما يقرب من ٥٠ ٪ من الأطفال يصابون بالكساح.. ويرجع السبب الى أن لبن الأم يحتوى على قدر ضئيل من فيتامين «د» الغير فعال والذى لابد من تعرضه لأشعه الشمس وتحديداً للأشعه فوق البنفسجيه حتى يتحول الى فيتامين «د» فعال.. ولاشك أن تعرض الطفل لقدر من أشعه الشمس يومياً ولوقت معقول يمكن أن يقيه من الاصابه بلين العظام..

ولبن الأم فقير أيضا باملاح الحديد، لذلك نجد أن معظم الأطفال الرضع يعانون من فقر دم حيث يبلغ هيموجلوبين الدم لديهم خلال السنه الأولى من أعمارهم حوالى ٧٠٪.. ويعوض الجسم – عاده – هذا النقص عندما يبدأ فطام الطفل ويبدأ فى تناول أطعمه تحتوى على الحديد.. ويمكن التغلب على ذلك باعطاء الطفل أغذيه تحتوى على الحديد بدايه من الشهر الرابع من عمر الطفل وكما سنفصل ذلك فيما بعد..

أيضا من المحاذير التى تؤخذ على لبن الأم، ان معظم الأدويه التى يمكن أن تتناولها الأم المرضع لأى سبب يمكن أن تتسلل الى لبن الرضاعه ومنه الى الطفل.. ومن العقاقير التى يجب ألا تتناولها المرضع خلال فترة الرضاعه الأدويه التاليه..

المورفين – البلاسيد والبلادونا – مركبات الزئبق والزرنيخ – الملينات الشديدة..

وهناك عوامل كثيره تؤدى الى تغيرات فى تركيب أو كميه لبن الأم.. وتعتبر الأدويه أحد هذه العوامل وقد تحدثنا عنها.. أما العوامل الأخرى فهى..

١. الانفعالات النفسيه للأم المرضع كالحزن والغضب والخوف والذل وسوء المعامله كالضرب والسب.. وهذه كلها تغير من كميه اللبن وتغير تركيبه فيصبح عسر الهضم وهو بالتالى يسبب ضرراً شديداً للطفل، وهنا يجب على الأم سحب لبنها بالشفاط وعدم ارضاع طفلها لمده ١٢ ساعه قبل أن يهدأ بالها وتستقر حالتها ويعطى الطفل فى فتره الامتناع عن الرضاعه من الثدى مغلى الينسون أو ماء الأرز المحلى بالسكر.

٢. بعض الأغذيه التى تتناولها الأم يمكن أن تغير طعم اللبن وهذا ما يعزو اليه رفض الرضيع للبن الثدى فى بعض الأوقات.. ومن المواد الغذائيه التى تؤدى الى ذلك الثوم والبصل والقرنبيط والكرنب وبعض المواد الحريفه..

٣. اذا كانت الأم المرضع مريضه أو مصابه بمرض مزمن فلبنها يكون قليلاً فى حجم عناصره الغذائيه، كما أن كثير من الميكروبات المتسببه فى مرض الأم يمكن أن تتسرب الى لبن الرضاعه أهم هذه الميكروبات.. ميكروب السل والتهاب ذات الرئه (النيومونيا) وحمى التيفود والحمره..

٤. تؤثر المشروبات الروحيه – اذا كانت المرضع تتناولها – فى تركيب لبن الرضاعه وهى تسبب الارق والهيجان للطفل الرضيع..

٥. اقراص منع الحمل.. اذا تناولتها المرضع فانها تقلل من لبن الرضاعه وفى بعض الأحيان تمنع افرازه تماماً.. وعلى الأم أن تلجأ الى احدى الطرق الموضعيه لمنع الحمل أو تقدم على تركيب لولب..

٦. اذا حملت المرضع أثناء ارضاع طفلها فان الحمل لا يؤثر على لبن الثدى سواء كميته أو تركيبه طالما كانت الأم على صحة جيدة، ولاشك أن المرضع اذا صادفها الحمل أثناء رضاعه طفلها فعليها الاهتمام بصورة متزايدة بغذائها وبصحتها بصورة عامة لانها تقدم الغذاء – فى حقيقة الأمر – لطفلين غير شخصها هى..

٧. حدوث الطمث (الدوره الشهريه) أثناء الرضاعه يحدث تغييراً مؤقتاً فى اللبن وأغلب النساء المراضع لا يحدث لهن طمث وهن اللواتى ولدن كثيراً وقد يأتيهن الطمث فى غضون الرضاعه.. وهو يصيب ثلث النساء المراضع تقريباً غير أن ظهوره فى أوقات الرضاعه لا يمنع افراز اللبن من الثدى ولكنه يحدث تغييراً وقتياً فى تركيبه وكميته وقد يؤثر على صحة الطفل فى بعض الأحيان فيصاب باسهال بسيط وينقص وزنه ويأرق كما يحدث له طفح جلدى على الآليتين.. وهذه الأعراض كلها تزول مع انتهاء فترة الطمث أو الدوره..

سؤال.. كثيراً ما يتردد.. كيف يمكن زياده ادرار لبن الثدى؟

بداية نقول ان التغذيه الجيده والمتنوعه للمرضع تكفى لافراز كميه معقوله وكافيه من لبن الرضاعه.. لكن هناك بعض الأغذيه تقول التجربه انها تساعد على زياده ادرار لبن الثدى ومن هذه الأغذيه الحلاوه الطحينيه والسمك والفجل والحلبه واليانسون والكمون ومستحلب حب العزيز وخلاصه بذره القطن.. كما يستعمل دلك الحلمه لادرار اللبن من الثدى ويكون ذلك بأن تمسك الحلمه بين الابهام والسبابه تماماً عند خارج الهاله السمراء حول الحلمه، ذلك مع الضغط الشديد على الثدى فى الوقت نفسه يسحب الاصبعان الى الخارج مع الجذب قليلاً لتفريغ اللبن، ويستعمل ذلك قبل ارضاع الطفل مدة خمس دقائق ويحفظ هذا اللبن فى وعاء نظيف ويعطى للطفل بعد وضعه على الثديين وحصوله منهما على رضعته..

ويقول الدكتور عبد الغنى الوشاحى استاذ طب الأطفال ان ادرار اللبن من الثديين يزداد بنسبة ٣٠٪ بمجرد غسيل الوجه والرقبه بالماء البارد قبل موعد الرضاعه بربع ساعه، وهو ينصح الأمهات بغسل الوجه والرقبه قبل الرضاعه بربع ساعه ووضع منديل مبلل على الرقبه ابان الرضاعه خاصه صيفا..

ولاشك ان أكبر منبه لادرار لبن الثدى وزيادته امتصاص الطفل له ومداومته على ذلك.. اما اذا كانت رضاعه الصغير ضعيفه أو قليله فانه يلزم تفريغ الثدى تماماً بعد رضاعه الطفل ويستخدم لذلك «الشفاطه».. ويمكن اعطاء اللبن الذى يتم تفريغه بالشفاطه للطفل بعد ذلك..

ولاشك أيضا أن الراحه النفسيه للأم عامل هام يساعد على زياده افراز اللبن وجوده تركيبه.. ويقول فى ذلك البروفسير .ب. سبوك.. «يلزم ابعاد المتاعب عن ذهنك قبل بدء الرضاعه،

ومحاوله الاستلقاء ربع ساعه قبل موعد الرضاعه مع مارسه بعض الأعمال التى لا تتنافى مع الاسترخاء كالقراءه أو سماع الموسيقى؟..

أخيراً نقول انه لا يوجد دواء أو عقار يزيد من ادرار اللبن، كما لا يمكن استخدام هرمونات أو خلافه لهذا الغرض.. وهمسه اخيره فى اذن الأم.. عليك بتناول السوائل بكثره خاصة العصائر وتنويع الطعام بقدر الامكان..

لرضاعه الطفل.. اصول وقواعد..

ربما كانت الرضاعه من الأعمال الغريزيه التى تدركها الأم بوحى من الفطرة.. فعندما يولد الطفل فانها تلقمه ثديها، ثم تجرى الطبيعه مجراها فيمتص الطفل مايتدفق من رزق هيأه له الله سبحانه..

لكن كثير ما تنشأ من هذه الطريقه العشوائيه لارضاع الطفل متاعب لا تؤثر على الطفل فحسب بل وتترك آثارها على الأم أيضا.. فاذا لم تعرف الأم الطريقه الصحيحه للرضاعه فان الطفل قد لا يأخذ حاجته من اللبن أو يأخذ أكثر من حاجته وقد يرفض الثدى وقد يصاب بالترجيع (القىء)، كما يمكن للأم أن تصاب بتسلخات أو جروح أو خراريج فى الثدى والحلمه.. ويمكن للأم المرضع ان تتجنب كل هذا.. لكن كيف؟..

فى البدايه يجب أن يكون جو الرضاعه هادئاً جميلا وتكون الأم فى حاله استرخاء ولا تكون منفعله أو غاضبه، فالتوتر العصبى – كما أوضحنا – يقلل من ادرار اللبن ويغير من تركيبه بما يسبب ضرراً للطفل..

الأمر الثانى أن تلتزم باصول النظافه العامه.. فتحافظ على نظافه ثدييها ويديها، كما تعمد الى تنظيف انف الرضيع بقطنه مبلله بالماء..

وعندما تحاول الأم ارضاع طفلها فى بدايه الأمر تكون لاتزال فى فترة النفاس، وهذا يضطرها الى ارضاع طفلها فى السرير، وهى فى هذه الحاله ترضع وهى راقده على جانب أو فى وضع نصف جالسه مستنده على بعض المخدات.. وهنا تميل الأم قليلا الى الجانب الذى سوف ترضع منه الصغير ثم تضع الحلمه فى فمه مع ملاحظه أن تبعد الثدى عن انفه خاصه اذا كان كبيراً مترهلا حتى لا يعوقه عن التنفس ويمكن أن تكرر الأمر مع الثدى الآخر..

بعد أيام تكون الأم قادره على ارضاع طفلها جالسه على كرسى.. ويلزم أن تكون ركبتاها فى مستوى أعلى قليلا من المقعد، وهذا يتطلب أن تضع مسند تحت قدميها وهذا الوضع يجعل الرضيع مستريحاً على فخذى الأم ورأسه مستند الى ذراع الأم بجانب الثدى الذى سيرضع منه ويكون وجه الرضيع قباله نفس الثدى..

ان الطفل فى هذا الوضع يكون وكأنه نصف جالس وهذا يسهل له امتصاص لبن الأم وابتلاعه.. وفى كل الأحوال يجب أن تضع الأم حلمه ثديها مع جزء من الهاله السمراء فى فم الطفل.. وتتأكد بان انف الطفل بعيداً عن ثديها حتى يتمكن الطفل من التنفس بسهوله..

كما يستحسن قبل أن تضع الأم حلمه ثديها فى فم الطفل أن تجلب بيديها بعض قطرات من اللبن.. فهذه القطرات بمثابه غسيل لاقنيه اللبن وممراته مما يكون عالقاً بها من جراثيم..

بعد الرضاعه من كلا الثديين، وقد حددنا من قبل بان فتره الرضاعه لكل ثدى تبلغ عشر دقائق.. نقول بعد الرضاعه تحمل الأم رضيعها عموديا بحيث تكون معدته فى مقابل كتفها وتأخذ فى تدليك (الطبطبه) على ظهره برفق ورقه وذلك لاخراج الهواء الذى يكون قد ابتلعه، أثناء الرضاعه ويلاحظ عدم هز الطفل أو تهشيكه لأن ذلك قد يؤدى الى تقيىء الطفل ما ابتلعه من لبن..

تشعر الأم ان طفلها قد تجشأ (تكرع) ما ابتلعه من هواء.. هنا تتأكد من أن ملابسه غير مبلله، فاذا كان بها بلل يجب تغييرها، ثم تضعه فى فراشه بحيث ينام على جانبه الأيمن لكى يسهل تفريغ المعده كما يقلل هذا من ترجيع اللبن ويترك الطفل لينام فى هدوء..

ومن الضرورى بعد الرضاعه ان ينظف الثدى مما علق به من لبن.. ويكون ذلك بقطعه من القطن المبلل بالماء الدافىء.. ويفضل أن تستعمل الأم صدرية (سوتيان) مريحه وذلك للحفاظ على قوام الثدى وشكله..

وهناك سؤال.. هل يعطى الثديان للطفل فى كل رضعه؟.. يعطى الثديين للطفل فى كل رضعه اذا كان لبن الأم قليلاً بحيث يستمر ارضاع الطفل فترة اطول على الثدى الأول ثم يكمل رضاعته على الثدى الآخر.. وفى الرضعه الثانيه يبدأ بالثدى الآخر (الثانى فى الرضعه الأولى).. اما اذا كان لبن الأم غزيراً كافياً فيكفى أن ترضع الأم فى كل رضعه ثدى واحد وفى الرضعه الثانيه تلقم طفلها الثدى الآخر.. ويعود السر فى ذلك ان اللبن الذى يفرزه الثدى يتغير فى الرضعه الواحده فيكون اوله أقل فى محتواه الدهنى من آخره، لذلك يفضل أن يمتص الطفل لبن الثدى الواحد كله..

طفلك.. هل يرضع بمواعيد؟

أكثر الأمهات لا يشغل بالهن هذا الموضوع.. فالأم منهن تعطى ثديها للطفل كلما بكى أو فى أى وقت طالما كان ذلك متاحا.. وهى بذلك لا تلزم نفسها بمواعيد محدده أو منتظمه.. والحقيقه ان اعطاء الثدى للطفل بدون نظام أو ترتيب ينطوى على متاعب يتعرض لها الطفل، وهذه المتاعب هى محور كثير من شكاوى الأمهات بشأن اصابه الطفل بأمراض سوء الهضم أو متاعب النمو أو غير ذلك.. فى الوقت نفسه فان التقيد بمواعيد محدده قد لا يكون مناسباً للأم.. اذن ما العمل؟..

لقد حاول الأطباء بالفعل محاوله تطبيق نظام صارم للرضاعه يتقيد بمواعيد محدده ويروى البروفسير «سبوك» هذه القصه فيقول.. «كانت الأمهات فى غضون النصف الأول من هذا القرن فى أمريكا تتقيد ببرامج دقيقه منتظمه فى الرضاعـه، الوليد يتناول وجباته فى المواعيـد المحـددة بالضبط، لا قبل ذلك ولا بعده بصرف النظر عن الوقت الذى يكون فيه جائعاً وكان الأطباء يتبعون ذلك بدقه، بل وكانت الممرضات تخشى عدم انتظام وجبات الرضاعه الى حد اعتقدن معه أن عدم الانتظام هذا يصل الى حد التأثير السيكولوجى (النفسى) ايضا على الرضيع، وكانوا يعلمون الأمهات ان عدم الانتظام فى مواعيد الرضاعه يفسد الرضيع نفسانياً وخلقياً، ووصلت مسأله طلب انضباط الرضيع الصغير، ان الأطباء كانوا يشيرون على الأمهات بتجاهل أطفالهن إلا عند حلول مواعيد الطعام، ويحذرهن حتى من تقبيل الأطفال بين الوجبات، وكان بعض الأطفال ينامون بين مواعيد الوجبات والبعض يصاب بالأرق والمغص ويبكى بحرقه ومراره، ولكن الأمهات يستمعن لبكاء الأطفال وهن يقضمن أظافرهن قلقاً وانزعاجا، ويتمنين لو استطعن تلبيه مطالب أطفالهن ولكنها الأوامر والارشادات الطبيه لا يمكن مخالفتها، عكس الأم المحظوظه التى تتمكن فى عصرنا هذا من أن تكون مرنه فى معامله الرضيع..

لكن هذا الحال لم يستمر. كما يستطرد البروفسير سبوك الذى يكمل قصته فيقول.. «لقد استغرق الأمر سنوات كثيره قبل أن يتجرأ الأطباء على ادخال عنصر المرونه على برامج رضاعه الأطفال.. وعندما فعلوا ذلك اكتشفوا أن هذه المرونه لم تحدث اسهالا أو سوء هضم أو افسدت تصرفات الأطفال، كما كان الكثيرون يخشون أن يحدث، لقد أجرى الدكتور مكلندون Mclendon والدكتورة سماريان. ف. ب Simsarian E.P. وهى طبيبه نفسيه أنجبت حديثا - ذلك فى عام ١٩٤٢ - تجربتهما على طفل الدكتوره بالذات حيث أرادا معرفه طبيعه الجدول الزمنى الذى يحدده الرضيع بنفسه اذا اتيح له الرضاعه الطبيعيه كلما شعر بالجوع فى الأيام الأولى كان لا ينهض من نومه إلا قليلا، وما كاد الحليب يتدفق فى ثدى الأم حتى اخذ يستيقظ من النوم بسرعه بلغ معدلها فى النصف الثانى من الأسبوع الأول من ولادته نحو عشر مرات فى اليوم الواحد وعند بلوغه الأسبوعين استقرت مواعيد غذائه على نحو يتراوح بين ٦، ٧ وجبات يومياً، ولكن ضمن فترات غير منتظمه على أنه لم يكد يبلغ من العمر أربعه شهور حتى اصبح جدول غذائه الزمنى مستقراً على وجبه واحدة كل أربعه ساعات يومياً وأطلق الطبيب على هذه التجربه اسم التغذيه حسب الطلب الذاتى»..

وهكذا تحولت النظره فى علم التغذيه بشأن رضاعه الصغير الى نظام يتصف بالمرونه مع المحافظه على ارضاع الصغير كل فتره زمنيه محدده..

جدول رقم (٢)

الشهر الأول	الشهر الثانى والثالث	الشهر الرابع فصاعدا
٩ رضعات	٧ رضعات	٦ رضعات
الأولى الساعه ٧ ص	الأولى الساعة ٧ ص	الأولى الساعه ٧ ص
الثانيه الساعه ٩ ص	الثانيه الساعه ٩ ص	الثانيه الساعه ١٠ ص
الثالثه الساعه ١١ ص	الثالثه الساعه ١٢ ظهرا	الثالثه الساعه ١ م
الرابعه الساعه ١ م	الرابعه الساعه ٢,٣٠ م	الرابعه الساعه ٤ م
الخامسه الساعه ٣ م	الخامسه الساعه ٥ م	الخامسه الساعه ٧ م
السادسه الساعه ٥ م	السادسه الساعه ٧,٣٠ م	السادسه الساعه ١٠ م
السابعه الساعه ٧ م	السابعه الساعه ١٠م	
الثامنه الساعه ٩ م		
التاسعه الساعه ٢ ص		

ففى الثلاثه أيام أو الأربعه الأولى بعد الولاده يعطى الثدى مره كل ثلاث أو أربع ساعات حتى يفيض اللبن فيعطى مرة كل ثلاثه ساعات الى نهايه الشهر الأول والبعض يرى اعطاء الثدى كل ساعتين خلال الشهر الأول ونحن نرى ذلك اذا كان لبن الأم قليلاً أو كان الطفل ولد ناقص النمو.. والحكمه من جعل الفتره بين الرضعات ثلاث ساعات هى أن معده الطفل تهضم اللبن وتصير خاليه بعد ساعتين أو ساعتين ونصف لذلك يجب تركها وقتاً لتستريح قبل أن تبدأ فى هضم الرضعه التاليه..

وهكذا لو تكرر اعطاء الثدى مرة كل ساعه أو كلما بكى بغيه اسكاته ينشأ عن ذلك اضعاف المعده اضعافاً يقضى الى القذف (ترجيع اللبن) وربما اعقبه قيىء أو اسهال..

وفى الشهر الثانى والى الشهر الرابع تكون فتره الرضاعه الى الفتره التى تليها ساعتين ونصف، ومن الشهر الرابع الى وقت الفطام يكون الوقت بين الرضعه والتى تليها ثلاث ساعات.. وقد تأخذ الشفقه الأم فتترك طفلها نائماً اذا حان وقت رضاعته لاعتقادها بأن النوم يفيد الطفل أكثر من الغذاء وهذا زعم خاطىء بطبيعه الحال.. اذ يجب على الأم أن توقظ طفلها بلطف كلما حان موعد الرضاعه، وبذلك يعتاد الاستيقاظ بانتظام من تلقاء نفسه، واذا نام أثناء الرضاعه فعلى الأم تنبيهه بأن تداعب خده أو ذقنه بلطف..

والأم التى تفسر بكاء الطفل أو صراخه دائماً بأنه بسبب الجوع أو احتياجه لرضعه تخطىء..

لأن هناك أسباب كثيره لصراخ الطفل أو بكائه وهذه الأسباب هى..

١. الجوع.. فالطفل فى بدايه حياته لا يكون هناك ما يشغله سوى الأكل والنوم.. وهو عندما يشعر بالجوع يأخذ فى الصراخ.. وأحيانا يكون بكاء الطفل بسبب قله افراز اللبن من الثدى فيجد الطفل نفسه دائماً ومعدته خاويه فتبدأ انقباضات الجوع ويبكى الطفل بسببها..

٢. شعور الرضيع بألم حاد فى أى جزء من أجزاء الجسم.. ومن امثله ذلك الناتج من عسر الهضم والتعنيه أو الامساك والتهاب الأذن وبروز الاسنان أو ضيق مجرى البول مما يسبب ألماً عند التبول يزول باجراء عملية «الطهارة» أو الختان..

٣. لدغ الحشرات المنزليه كالبق والناموس والبراغيث..

٤. الضوضاء الشديده أو الاضاءه الزائده..

٥. ضغط الملابس أو تلوثها بالبراز أو البول..

٦. ارتفاع درجة حراره الرضيع لأى سبب من الأسباب..

٧. الطفل العصبى المزاج قد يبكى بحرقه شديده ولا يهدأ حتى وان حملته أمه بحنان وأخذت تداعبه.. وعلاج هذا البكاء يكون باهمال الطفل وعدم الاهتمام به..

وأخيراً نقول أن نظام الرضاعه يجب أن يعتمد على التقيد والمرونه فى آن واحد، فليس من المطلوب أن تعطى الأم ثديها للطفل كلما بكى أو اذا رأت أنه يجب أن ترضعه فى هذا الوقت دون الإهتمام بالفتره التى مرت على آخر رضعه..

لابد اذن من مرور ثلاث ساعات بين كل رضعه والتى تليها، اما اذا كان الطفل ضعيفاً أو كان مولود ناقص النمو أو كان لبن الأم قليلاً فتكون الفتره ساعتان فقط.. وعندما يكون لبن الأم غزيراً والطفل قوى بصحة جيده فتكفى رضعه كل أربعه ساعات.. وهكذا.. والغرض من كل هذا اتاحه الفرصه لمعده الصغير لهضم اللبن والاستفاده منه واتاحه الفرصه لها أيضا لكى تستريح.. والمحافظة على امتصاص الصغير ما يكفيه فقط بدون زياده أو نقصان يحمى الطفل من الاصابه بأمراض سوء التغذيه ومتاعب أخرى هو فى غنى عنها..



ترجيع لبن الرضاعه بين القيىء والكشط..

يحدث أن تلاحظ الأم أن طفلها بعد أن يتناول وجبته من لبن الرضاعه فانه قد يقذف بعض من اللبن الذى يكون قد رضعه.. وقد تصاب الأم بقلق.. وأحيانا يكون معها حق.. فهذا الترجيع قد يكون علامه مرضيه وهذا ما يعرف بالقيىء، لكنه فى ذات الوقت قد يكون مجرد كشط وهو يعنى خطأ ما فى عمليه الرضاعه لكنه ليس دليلاً لعلاقه مرضيه.. اذن ماهو الفرق بين القيىء والكشط؟..

الكشط علامه غير مرضيه .وهى تحدث بصوره عاديه خاصه فى الطفل الذى لم يتكرع.. وقد قلنا ان من قواعد الرضاعه أن تحمل الأم طفلها عمودياً على كتفها بعد رضاعته ثم تطبطب على ظهره برقه حتى يتكرع أى يخرج ما قد يكون قد دخل معدته من هواء أثناء الرضاعه، فاذا لم تفعل الأم ذلك فان هذا الهواء يعمل على دفع قدر من اللبن الى فم الطفل وهذا ما يعرف بالكشط.. وقد يصاحب الكشط زغطه لكن لا يصاحبه ألم أو بكاء من الطفل.. واللبن فى حاله الكشط لا يكون متجبن – أى يكون سائلاً – لأنه لم يمكث فى المعده وقتاً كافياً.. والأطفال يرجعون بعض محتويات المعده بسهوله لأن عضله فتحه الفؤاد (فتحه بين المعده والمرىء) لم تستكمل قوتها بعد، لذلك فأى انقباض فى المعده يسبب ترجيع اللبن (الكشط) .. وهذه الحاله تختلف عن حاله مرضيه تشبهها تحدث بسبب ولاده الطفل ومعه ضيق فى فتحه البواب (فتحه بين المعده والاثنى عشر) وفى هذه الحاله يخرج اللبن مندفعاً بقوة من فم الطفل بعد الرضاعه ويحدث هذا عاده من وقت الولاده ولا يعالج بتكريع الطفل بل يحدث رغم ذلك.. عموماً كشط اللبن يجب ألا يسبب أى قلق للأبوين فهو شىء عادى ولا يمثل مرضا وعلاجه بسيط وهو تكريع الطفل بعد الرضاعه كما يستحسن أن لا نهز الطفل أو نهشكه كما يجب تركه ينام فى هدوء ورأسه مائله على جانبه حتى اذا ما ارجع اللبن فانه يسيل من فمه الى الخارج بدلا من أن ينساب الى الخلف فيضايق تنفسه..

أما القيىء فهو علامه مرضيه.. والقىء قد يكون شيئاً قائماً بنفسه وقد يكون عرضاً لمرض يعانى منه الطفل.. فالقىء قد يكون بسبب زياده كميه ما تناوله الطفل من لبن أثناء الرضاعه، أو نتيجة خطأ فى عمليه الرضاعه أو كنتيجة لملابس ضيقه تضغط على بطن الطفل.. وهذه فى مجموعها أسباب بسيطه.. لكن فى الوقت نفسه يمكن أن يكون القىء بسبب مرض مثل التهاب المعده أو الأمعاء ويكون القىء عاده مصحوباً باسهال (نزله معويه) .. أو يكون بسبب نزله شعبيه أو التهاب بالأذن أو مرض بالكلى، كما يمكن أن يكون القىء بسبب انعكاسات عصبيه كما يحدث من السعال الطويل عند اصابه الطفل بالسعال الديكى أو عند اصابته بحساسيه فى الصدر..

واللبن المندفع من الطفل فى حاله القىء يكون متجبناً (غير سائل) ويكون عاده مصحوباً باحتقان فى عيون الرضيع ويكون مختلطا فى الغالب بمخاط، كما أن الطفل يبكى ويتألم عندما يتقيىء، ويمكن أن يكون مصحوباً بارتفاع فى درجة الحرارة..

والقييء حاله مرضيه يمكن أن تسبب اصابه الطفل بالهزال والجفاف وتأخر فى النمو، وعلاج القيء تكون بدايه بمنع الغذاء عن الطفل لمده ١٢ ساعه مع اعطاء الطفل السوائل (محلول الجفاف) وبعض العقاقير المانعه للقييء.. مع معرفه السبب الذى نتج عنه اصابه الطفل بالقييء ومعالجته..

والآن.. يثار سؤال.. كيف يمكن تكريع الطفل؟..

بدايه نقول أن الأم سوف تلاحظ أن الطفل فى شهوره الأولى يبتلع كميات كبيره من الهواء فهو لم يتمكن بعد من اجاده فن امتصاص الثدى.. لكنه بمرور الوقت يطبق جيداً على الثدى ويكون قد تدرب على الامتصاص المثالى.. عموما تقوم الأم بتكريع الطفل كالآتى..

- مره بعد أن يكون الطفل استوفى رضعته من الثدى الأول..
- مره أخرى بعد أن يستكمل رضعته من الثدى الآخر..
- مره أخيره بعد ثلث ساعه من انتهاء الطفل من رضاعته..

وعندما تحاول الأم تكريع الطفل لاخراج الهواء من معدته فانها تربت على ظهره لمدة لا تزيد عن ٥ دقائق فاذا لم يتكرع الطفل خلالها، فعلى الأم وضع الطفل على جانبه الأيمن فقد يساعده هذا الوضع على التكريع أثناء النوم أو يخرج ما ابتلعه من هواء عن طريق فتحه الشرج فى صوره غازات..

أخيراً.. نقول أن الطفل الذى يرجع اللبن سواء كان ذلك كشطاً أو قيئاً يلوث ملابسه ويجب على الأم ألا تهمل تغيير ملابسه بعد الترجيع مباشره لان اللبن قد يتخمر على ملابس الطفل فيسبب له ضرراً..

رضاعه التوائم ليست مشكله..

عندما تلد الأم طفلين أو أكثر مرة واحدة يكون هناك عقبتان تواجههما.. أولهما صغر حجم الطفلين.. ثانيهما كيفيه اطعام أو ارضاع الطفلين معا..

لكن الحقيقه أن العقبتين كلتاهما بمثابة حلاً للأخرى.. فصغر حجم الطفلين تجعل احتياجهما من اللبن قليلاً وهو ما يتلائم مع امكانيات الأم المرضع..

ملاحظة أخرى ان قوه الامتصاص للطفلين لاشك أنها تزيد عن قوه امتصاص طفل واحد وبالتالى فان هذا يزيد من لبن الرضاعه ومن افرازه، لانه وكما نعلم أن أكبر منبه لافراز اللبن امتصاص الطفل لهما..

لكن.. كيف يمكن للأم ارضاع طفليها التوأم؟.. هذه ليست مشكلة فهناك طريقتان والأم تختار بينهما بما يلائم ظروفها..

الطريق الأولى.. تكون بارضاع الطفلين مره واحده.. واحد على كل ثدى.. وهى بالتالى يمكنها ارضاع الطفلين معا فى نفس الوقت.. وهذه الطريقه تختصر وقت الأم وجهدها..

الطريقه الثانيه.. ان يرضع كل طفل بمفرده ثم يليه الطفل الآخر وذلك بالتبادل.. ويخصص البعض أحد الثديين (الثدى الأيمن مثلا) لطفل بينما يخصص الثدى الآخر (الأيسر) للطفل الآخر ويكون ذلك بصفه مستمره..

أما اذا لاحظت الأم أن لبنها ليس كافياً لارضاع التوأم فانها يجب أن تلجأ الى مساعده تغذيه طفليها باللبن الصناعى، وهى فى هذه الحاله تقوم بارضاع طفليها مره من الثدى ومره أخرى من اللبن الصناعى وبالتبادل..

لكن هذا قد يثير سؤال.. كيف تعرف الأم ان لبنها كافى أو غير كاف لارضاع الطفل واشباعه؟.. هذا سؤال يتردد كثيراً.. ولا يختلف هنا سواء كان الذى يرضع من ثدى الأم طفلا واحداً أو أكثر كما هو فى حاله التوائم.. فكيف اذن تتأكد الأم من أن طفلها يرتوى ويحصل على ما يكفيه من لبنها؟..

سؤال.. هل يشبع طفلى مما أرضعه من لبن ؟..

كثير من الأمهات يصيبهن قلق كبير عندما يعتقدن بأن لبن الثدى غير كاف لارضاع أطفالهن، بل أن بعضهن يقعن فى الخطأ الكبير فيسرعن باعطاء أطفالهن لبنا صناعياً فيجد فيه الطفل مذاقاً حلواً لم يتعوده فى لبن الرضاعه من الثدى فينفر من الثدى ويأنف منه وهكذا يجف اللبن فيه، وهذا كله نشأ من اعتقاد خاطىء وتصرف مندفع..

لكن ذلك لا يمنع بالطبع أن يكون ما تعتقده الأم صحيحاً وأن يكون بالفعل لبنها ليس كافياً للطفل.. اذن كيف تعرف الأم اذا كان لبنها كافيا أم لا؟..

هناك علامات تبدو على الصغير تكشف مدى اكتفاؤه من لبن الرضاعه.. فمنظر الرضيع وشكله العام يوحيان بمقدار شبعه من اللبن.. فاذا كان الصغير ظاهر الحيويه والنشاط ممتلىء الجسم، ينمو بإطراد، متورد الوجنتين، يرضع بشغف وشهيه وينام نوماً عميقاً هادئاً بعد كل وجبه ويتبرز برازاً عادياً من مره الى ثلاث مرات فى اليوم فان هذه الأعراض كلها تدل على ان لبن الأم كافى لارضاع الطفل..

أما اذا كان الطفل هزيلاً ضعيفا يعانى من امساك، يبدو عليه الضعف وقله الحركه، واذا رضع تناول الثديين فيمتصهما حتى النهايه ثم يصرخ باكياً دليلاً على عدم الشبع، كما يلاحظ عليه أن نموه ليس بالمعدل المطلوب.. كل هذه ظواهر تؤكد أن لبن الأم ليس كافياً.. وقد قلنا من قبل ان كميه لبن الأم تتغير من رضعه لأخرى ومن وقت لآخر، ولبن الرضاعه يكون فى الصباح غزيراً أكثر منه فى المساء، لذلك يجب الحكم على أن لبن الثدى ليس كافياً اذا لوحظت الظواهر السابقه وتكرر بكاء الطفل وصراخه أكثر من مره بعد الرضاعه، وهذا يعنى ألا نحكم بعدم كفايه اللبن من رضعه واحده أو اثنين..

جدول رقم (٣)

العمر	الوزن	العمر	الوزن
عند الولاده	٣,٢٥٠ كيلو جرام	الشهر الثامن	٧,٨٥٠ كيلو جرام
الشهر الأول	٣,٨٠٠ كيلو جرام	الشهر التاسع	٨,٢٠٠ كيلو جرام
الشهر الثانى	٤,٥٠٠ كيلو جرام	الشهر العاشر	٨,٥٠٠ كيلو جرام
الشهر الثالث	٥,٢٠٠ كيلو جرام	الشهر الحادى عشر	٨,٧٧٠ كيلو جرام
الشهر الرابع	٥,٩٠٠ كيلو جرام	الشهر الثانى عشر	٩,٠٠٠ كيلو جرام
الشهر الخامس	٦,٥٠٠ كيلو جرام	عند نهايه السنه الثانيه	١١,٥٠٠ كيلوجرام
الشهر السادس	٧,٠٠٠ كيلو جرام	عند نهايه السنه الثالثه	١٣,٥٠٠ كيلوجرام
الشهر السابع	٧,٤٥٠ كيلو جرام	عند نهايه السنه الرابعه	١٥,٥٠٠ كيلو جرام

وللتأكد من أن الكميه التى رضعها الطفل وتقدير مدى كفايتها من عدمه.. فان الطفل يوزن قبل الرضاعه وبعدها بنفس ملابسه دون تغيير حتى وان اصابها بلل.. ويكون الفرق فى الوزن هو مقدار ما تناوله الطفل من لبن أثناء الرضاعه.. ويتكرر نفس الشيء عده مرات حتى يمكن معرفه المتوسط فى الرضعه الواحده ويقارن ذلك للرضيع وحاجته من اللبن بالنسبه الى عمره ووزنه.. لكن كيف يمكن معرفه أن هذا المقدار من اللبن الذى حصلنا عليه بمقارنه الوزن يكفى أو لا يكفى الطفل ؟..

فى الشهور الأولى من عمر الطفل يفضل المقارنه بين كميه اللبن التى يحتاجها الطفل وبين وزنه لأن هناك تفاوتاً كبيراً يكون بين أوزان المواليد – جدول رقم (٣) –، فالطفل المولود يمكن أن يتراوح وزنه بين ٢ كيلو ونصف جرام وبين ٣ كيلو جرام ونصف، واذا كان وزنه يقل عن ٢ كيلو جرام ونصف فانه يعد طفلا ضعيفا يعامل معامله خاصه..

ولحساب كميه اللبن التى يحتاجها الطفل فى الشهور الأربعه الأولى من عمره، يقسم وزن الطفل على سته فيكون الناتج هو كميه السوائل (اللبن) المطلوبه فى اليوم.. فاذا كان وزن الطفل – مثلا – ٤٢٠٠ جرام فانه بالقسمه على سته (العدد ٦ يرمز لعدد الرضعات فى اليوم) فيكون الناتج ٧٠٠ فاذا كان الطفل يأخذ سته رضعات فى اليوم فيكون الكميه المطلوبه له من اللبن فى الرضعه الواحده ١١٦ سم تقريباً واذا كان يرضع ٥ مرات يكون نصيبه فى الرضعه الواحده ١٤٠ سم..

وهكذا يمكن للأم ببساطه تقدير مدى ملائمه لبن صدرها لطفلها من حيث كميته.. كما أن وزن الطفل ومقارنه هذا الوزن بما هو موجود بالجدول – علماً بأن الأوزان بالجدول تقريبيه – يمكن الوقوف على حاله نمو الطفل وتطورها أو تأخرها.. لكن ماذا تفعل الأم اذا تأكدت بأن لبن الرضاعه غير كاف؟..

أولاً لابد من ادراك الأم أن اهمال عدم كفايه لبنها للطفل يسبب له ضعفا وتأخراً فى النمو، كما ان ضعف الطفل يؤدى بالضروره الى ضعف امتصاصه فيقل افراز اللبن وهذا ينعكس بدوره على الطفل فيقل اللبن الضئيل الكميه بالفعل فيصبح الطفل عصبياً كثير البكاء قليل النوم..

اذن يجب المحافظة على اشباع الطفل حتى تتحسن صحته وينمو نمواً طبيعياً، واشباع الطفل تكتمل باضافه لبن خارجى لرضاعه الطفل.. والأم فى هذه الحاله ترضع طفلها رضاعه طبيعيه من الثديين، لكل ثدى ١٠ دقائق ثم تكمل له بعد ذلك من اللبن الصناعى حتى يشبع، والأم تضع فى البزازه (البيرونه) كميه معقوله من اللبن الصناعى ثم تترك للطفل فرصته فى اشباع نفسه وما يتبقى من لبن البزازه يتم التخلص منه..

ولابد من ملاحظه أن ارضاع الطفل من اللبن الصناعى يأتى دائما بعد أن يمتص الطفل لبن الثديين تماما، ومن الخطأ البدايه بلبن البزازه ثم وضع الطفل على الثدى.. لأن اسهل للطفل أن يرضع من اللبن الصناعى وبالتالى فهو لن يتركه حتى يشبع وعندئذ لن يقبل على لبن الثدى الذى ومع الوقت سوف يجف تماماً.. وهذا يجعلنا أيضاً نضع فى الاعتبار أن يكون اللبن الصناعى غير محلى كثيراً حتى لا يفضله الطفل على لبن الثدى فينفر منه..

أخيراً كلمه بسيطه.. ينصح بها البروفيسور «نلسن» فهو يقول أن الأم وبعد أن تتأكد من أن لبنها غير كاف لارضاع الطفل عليها أيضاً التأكد من ثلاث نقاط هى..

١. ليس هناك أى خطأ فى نظام وطريقه الرضاعه..
٢. ان غذاء الأم صحى ومتنوع، كما انها تتناول كميه معقوله من السوائل، وتحصل على كفايتها من الراحه النفسيه والجسديه..
٣. التأكد من عدم وجود موانع مرضيه فى الرضيع تعوق رضاعته..

عندما نقول للأم.. لا ترضعين طفلك..

تحدثنا باسهاب عن أهميه لبن الأم وقيمته للطفل، وقلنا أنه لا شىء يعدله وأهم ما فى لبن الأم من مميزات.. انه خالى من الميكروبات.. فهو معقم ويخرج من ثدى الأم الى فم الطفل مباشره دون وسيط ولذلك فهو محفوظ من أى تلوث..

لكننا مع ذلك قد نضطر ان نرغم الأم على عدم الارضاع، والهدف من ذلك حمايه الطفل ووقايته من التعرض لأمراض هو فى غنى عنها.. وإنتقال الأمراض للطفل من الرضاعه لا يكون من خلال اللبن فحسب بل يمكن أن يكون بسبب من الثدى نفسه أو بسبب اصابه الأم بحمى نخشى منها على الطفل.. والموضوع - دون شك - بحاجة الى وقفه والى مزيد من التفصيل..

أولا بالنسبه للثدى.. ان اصابه الأم المرضع بخراج بالثدى يحتم عليها منع الرضاعه.. ان اللبن فى هذه الحاله يحتوى على ميكروبات من نوع المكورات العنقوديه.. وهذه الميكروبات يمكن أن تشق طريقها الى لبن الرضاعه فتلوثه وهذا التلوث الميكروبى يمكن أن يتتقل للطفل عند رضاعته.. والمفروض فى هذه الحاله لجوء الأم الى الثدى السليم أو الى رضاعه صناعيه اذا لم يتيسر ذلك.. لكن فى جميع الأحوال لابد من عصر الثدى المريض واستخراج اللبن منه من وقت لآخر، وينصح البعض بغلى هذا اللبن لتعقيمه ثم تقديمه للطفل ونحن لا ننصح بذلك.. المهم أن الأم لا تقدم هذا الثدى المريض للطفل إلا بعد شفائه من الخراج..

أيضا يمنع الصغير من رضاعه الثدى اذا كان الثدى مصاب بتشقق فى الحلمه أو أن الحلمه غير بارزه (مخفوشه) أو غير مثقوبه.. وهذه أحوال تحول الرضاعه الى عمليه مؤلمه للأم (فى حاله تشقق الحلمه) أو انها تحول دون رضاعه صحيحه فى حالات عدم استواء الحلمه..

أما الموانع الأخرى التى يتحتم فيها عدم ارضاع الأم لطفلها فهى تتعلق بأمراض تصاب بها الأم.. ويمكن تحديد هذه الموانع أو الأمراض فى النقاط الآتيه..

١. اصابه الأم بمرض السل أو الدرن الرئوى.. واصابه الطفل هنا بالعدوى تحدث من نفس الأم (هواء زفيرها) وليس من اللبن..
٢. بعض حالات اصابه الأم بأمراض قلبيه وذلك اذا ما كانت الرضاعه تسبب للأم اجهاداً لا تقدر عليه..
٣. عند اصابه الأم بمرض الصرع أو الجنون والتشنجات العصبيه..
٤. اذا اصيبت الأم عند ولادتها بأمراض الحميات مثل الحمى القرمزيه والدفتريا والتيفود والحمى التيفوسيه والحمره.. كذلك تمنع الرضاعه عند اصابه الأم بتسمم حمل أو التهاب كلوى مزمن..
٥. وعند اصابه الأم بمرض حاد مثل الانفلونزا أو التهاب اللوزتين فيمكنها الرضاعه بعد غسيل الثدى جيداً قبل الرضاعه وبعده مع لف الطفل بملاءه أو غطاء حين وضعه على الثدى ولا يبقى فى حضن أمه بعد انتهاء الرضاعه..
٦. اصابه الأم بحمى النفاس لا يمنعها من الرضاعه.. لكن اذا ادت حمى النفاس الى حدوث حاله تسمم عامه فى الدم نتيجة التهاب الرحم فعندئذ تمنع الأم من ارضاع طفلها..

أخيراً.. نقول أن توقف الأم عن ارضاع طفلها بحجة أن لبنها خفيفاً أو غير مناسب للطفل هو من قبيل الخطأ الجسيم.. فليس هناك ما يمكن اعتباره لبنا غير مناسب، لكن فى بعض الأحيان يكون ثمه خطأ فى عمليه الرضاعه تجعل الطفل يشيح بوجهه من الثدى أو قد يكون الطفل مصابا بلحميه أو انسداد فى الأنف يجعل من عمليه الرضاعه عمليه غير مريحه له ويجب معرفه السبب وعلاجه، كما يجب فى هذه الحاله سحب الحلمه من فم الطفل على فترات أثناء رضاعته حتى يستريح ويتنفس ويتمكن من معاوده الرضاعه..

وفى بعض الأحيان يكون لبن الرضاعه من الثدى قليل وهذا يجعل الطفل دائم البكاء والصراخ خاصة عندما يرضع، وهذا يجعله يشيح بوجهه بعيداً عن الثدى، كما يمكن أن يؤدى الى اصابه الطفل بالمغص أو الامساك من جراء ابتلاعه قدر كبير من الهواء عند محاولته امتصاص الثدى جاهداً لكى يفرز له ما يحتاجه من لبن.. عندئذ يكون توقف الأم عن الرضاعه خطأ كما ذكرنا ذلك من قبل وعلاج ذلك ارضاع الطفل من الثديين مع المساعده بلبن صناعى..

عندما يكون الطفل هو السبب فى عدم الارضاع..

الطفل – كذلك – من جانبه يمكن أن يكون سببا فى عدم الرضاعه.. ولعل من أشهر موانع عدم رضاعه الطفل من ثدى امه اصابه الطفل بتشوه خلقى فى سقف حلقه أو عند ولادته بثقب فى الشفه العليا فيما يعرف «بشفه الأرنب» وهى حاله يمكن علاجها بالجراحه..

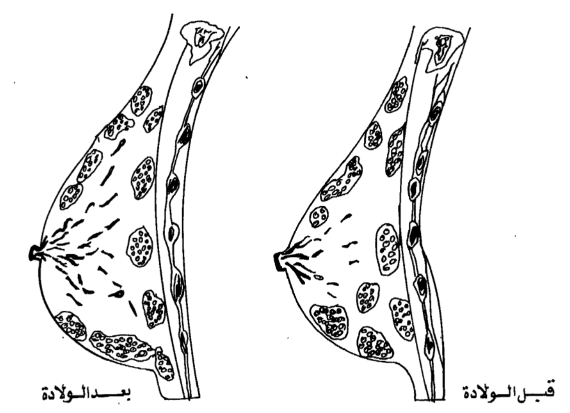
ومن الأحوال الأخرى التى تحول دون رضاعه الصغير من أمه اصابته بشلل فى وجهه يولد به وهى حالة نادره.. كما يمكن أن يصاب بدمل أو ورم تحت لسانه.. وهذه أحوال يمكن علاجها بالجراحه ويمكن فى هذه الحالات اعطاء الصغير لبن الأم بواسطه ملعقه..

كما يكون ضعف الرضيع عاملا فى عدم قدرته على امتصاص الثدى وضعف الرضيع يكون بسبب ولادته قبل الآوان (الرضيع السقط) أو عند ولاده توأم فيكون كلاهما ضعيف، والرضيع فى هذه الحاله يمتص الثدى مده خمس دقائق ثم يتوقف عن الرضاعه لعدم قدرته عليها..

سؤال.. هل لحجم الثدى علاقه بكميه اللبن ؟

هناك اعتقاد بأن ثدى الأم المرضع عندما يكون كبيراً مترهلاً فانه يفرز كميه أكبر من اللبن بينما الثدى الصغير لبنه قليل.. هذا اعتقاد فى جملته خاطىء..

فثدى المرأه يتكون من عدد من الخلايا الدهنيه جملته تكثر أو تقل فتعطى الثدى حجمه وشكله.. وبين ثنايا هذه الخلايا الدهنيه هناك عدد عشرين فصاً تسمى بالفصوص اللبنيه وهذه الفصوص عددها ثابت فى كل ثدى، وهى التى تتأثر بعدد من الهرمونات التى تحرضها على بدء افراز اللبن..



ويلاحظ (انظر الرسم) ان الغدد والقنوات اللبنيه تنشط ويزداد حجمها لتبدأ مهمتها فى افراز اللبن.. ويتهيأ الثدى لهذه المهمه بدايه من فتره الحمل.. ويقوم بتنشيط هذه الغدد والقنوات عدد من الهرمونات هى «برولاكتين» وهرمون «الاوكسيتوسين» اضافه الى هرمونا البروجستيرون والاستروجين.. وهذه الهرمونات تفرز من الغده النخاميه والمبيضيه.. وكما قلنا أن هذه الهرمونات

هى التى تحرض الثدى على افراز اللبن وهى التى تحدد كميته.. وبهذا فان حجم الصدر لا علاقه له بكميه اللبن التى يفرزها هذا الصدر.. بل على العكس قد يعوق الثدى الكبير المترهل رضاعه الصغير عندما يضغط على أنفه فيؤثر على تنفسه ويعوقه..

لكن قد يكون الصدر الصغير لأم هى اصلا معتله الصحه تعانى من ضعف وهزال، وسوء تغذيه وهذا بدوره ينعكس على لبنها.. لكن ذلك لا يعنى أن الصدر الصغير هو المسئول عن قلة افراز اللبن بل أن ضعف الأم هو السبب، وعندما تهتم الأم بصحتها وتعتنى بغذائها فان افراز لبنها يزيد..

اخيرا.. نقول ان الرضاعة لا تؤثر على شكل وجمال الثدى

لكن يحدث ان لا تهتم الأم بصحتها ورشاقتها.. ونحن نهمس الى الأم المرضع بنصيحتين فى هذا الصدد..

١. المحافظة على عدم زيادة الوزن وهذا لا يعنى أن تقوم الأم باتباع رجيم أثناء الرضاعة، فهذا ضار بصحة الأم والطفل معاً..

٢. يجب ان تستخدم الام المرضع سوتيان (صدرية) مريحة لكنها فى الوقت نفسه تمنع تمدد جلد الثديين بفعل ثقلهما وهذا يمكن ان يؤدى فى نهاية الأمر الى ترهلهما.. ويفضل ان يكون ارتداء هذا السوتيان اثناء الشهور الأخيرة من الحمل اما بعد الولادة فيجب ارتداؤه صباحاً وأثناء النوم..

اذا عطس الصغير.. اعطيه الماء ولكن..

عادة، يوفر لبن الأم حاجة الطفل من الماء اللازم له.. لكن مع ذلك قد يصرخ الطفل من العطش لا من الجوع.. ويحدث هذا واضحاً فى المناطق الحارة والصحراوية او عند اصابة الصغير بحمى..

ويحتوى جسم الرضيع على قدر كبير من الماء يبلغ ٧٠ - ٧٥٪.. ولهذا فالرضيع شديد الحساسية عند حاجته للماء، لذلك فان اسهال الرضيع ينظر اليه بخوف لانه يمكن ان يسبب له جفاف قد يؤدى بحياته..

ويبين الجدول رقم (٤) ان احتياجات الرضيع من الماء تزداد كلما كان صغيراً وتقل احتياجاته من الماء كلما كبر..

جدول رقم (٤)

العمـــر	متوسط وزن الطفل (بالكيلو جرام)	احتياجه اليومى من الماء (بالسنتيمتر)
٣ ايام	٣,٠ كيلو جرام	٢٥٠ – ٣٠٠ سنتيمتر
١٠ ايام	٣ر٢ كيلو جرام	٤٠٠ – ٥٠٠ سنتيمتر
٣ شهور	٥ر٤ كيلو جرام	٧٥٠ – ٨٥٠ سنتيمتر
٦ شهور	٧ر٣ كيلو جرام	٩٥٠ – ١١٠٠ سنتيمتر
٩ شهور	٨ر٦ كيلو جرام	١١٠٠ – ١٢٥٠ سنتيمتر
سنه	٩ر٥ كيلو جرام	١١٥٠ – ١٣٠٠ سنتيمتر
سنتان	١١ر٨ كيلو جرام	١٣٥٠ – ١٥٠٠ سنتيمتر
٤ سنوات	١٦ر١ كيلو جرام	١٦٠٠ – ١٨٠٠ سنتيمتر
٦ سنوات	٢٠,٠ كيلو جرام	١٨٠٠ – ٢٠٠٠ سنتيمتر

وكما قلنا فان لبن الرضاعة يوفر للطفل حاجته من الماء، لكن اذا شعـر الطفل بالعطش فلامانع من اعطائه قليل من الماء لكن بعد غليه خاصبة فى العام الأول من عمر الطفل.. وتعمد بعض الامهات على تقديم الماء للطفل فى صورة مغلى كراوية او ينسون محلى بقليل من السكر.. وعموما يفضل ذلك عن تقديم الماء القراح للطفل..

تسلخ حلمة الثدى وتشققها.. لها علاج..

ناقشنا من قبل ضرورة المحافظة على صحة الثدى والحلمة ووقايتها من التشقق والتسلخ.. وطالبنا الأم بان تهتم بالعناية بثديها فى فترة الحمل خلال الأشهر الآخيرة منه..

والعناية بحلمة الثدى تتطلب غسلها بالماء الدافىء والصابون صباح كل يوم مع تدليكها صباحاً ومساءاً بمحلول البوريك أو بمحلول مركب من الكحول (السبرتو) بنسبة الثلث والماء بنسبة الثلثين مع دهن الحلمتين بالكريم او الفازلين..

لكن، ورغم كل هذه الاحتياطات التى تبدأ - كما سبق القول - فى الأشهر الأخيرة من الحمل.. فان الجلد الرقيق حول الحلمة قد يتسلخ من جراء امتصاص الصغير وتخمر بقايا اللبن على الجلد ويلاحظ حدوث هذا بكثرة عند الامهات عند اول ولاده لهن.. كما يلاحظ حدوث هذا التشقق فى حلمة الثدى فى الامهات اللاتى يتركن حلمة الثدى فى فم اطفالهن طوال الليل.. وفى بعض الاحيان يكون شكل الحلمة غير طبيعى فيسحبها الطفل بشدة ويعضها مما يجرحها وهذا بدوره يساعد على التهابها وتشققها..

ويصيب تشقق الحلمة عادة موضع اتصالها بالثدى أو رأس الحلمة نفسه.. ومن جراء هذا التشقق تتسرب الميكروبات فتؤدى لحدوث التهابات فى الأوعية اللمفاوية داخل الثدى مما يؤدى بدوره الى اصابة الأم بخراج فى الثدى..

ولعلاج حالة تشقق الثدى ومنع تطورها وحدوث خراج الثدى يلزم بداية منع الرضيع من الرضاعة من الثدى المريض أو السماح له بالرضاعة بعد وضع حلمة صناعية على الحلمة المصابة.. الامر الثانى تطهير الحلمة المصابة وذلك بوضع رفادات أو ضمادات من الشاش المعقم عليه مزيج من ماء البوريك الدافىء أو ماء الأوكسجين فى حالة تكون خلايا صديدية.. وتغير هذه الضمادات عدة مرات أثناء النهار..

وهناك وصفة مركبة يمكن للأم تجهيزها واستخدامها فى حالة اصابة حلمة ثديها بالتشقق والتسلخ.. وتتركب الوصفة من

صبغة جاوى	١٠ جرام	جليسرين	١٥ جرام
بورق	٥ جرام	ماء الورد	٤٥ جرام

وتقوم الأم بغمس قطعة من الشاش النظيف فى هذا المزيج ثم تضعها على مكان الاصابة من الحلمة وتغير عدة مرات فى اليوم.. ويمكن استعمال بعض المراهم أو الدهانات الجاهزة مثل دهان بانثنول..

وهناك عدة نصائح تفيد فى وقاية الأم المرضع من الاصابة بتشقق الحلمة أو التهابها ومن هذه النصائح..

١ . من البداية وبعد الولادة مباشرة يفضل ان تزداد فترة الرضاعة بشكل تدريجى بواقع دقيقة كل

يوم حتى تصل الام الى مدة ١٠ دقائق رضاعة لكل ثدى..

٢. يجب ان تتأكد الأم من ان الحلمة كلها فى فم الطفل وليس جزء منها فقط..

٣. عند انتهاء رضاعة الطفل يجب عدم شد الحلمة من فمه.. بل تقوم الأم بابعاد فكى الصغير بلطف حتى يترك الحلمة بدون شد.. لان تكرار شد الحلمة يسبب ألم والتهاب أو تشقق فى نهاية الأمر..

٤. الاهتمام بتنظيف الحلمة بعد الرضاعة وقبلها بقطعة قماش نظيفة مبللة بالماء..

لكن .. ماذا تفعل الأم المرضع اذا احتقن الثدى كله وتورم وسبب ألما؟..

ان هذه الأعرض تصيب كثير من الأمهات فى بداية الرضاعة وهى تحدث عادة بعد ٣ –٥ ايام بعد الولادة.. ومع تضخم الثدى واحمراره والألم الذى يسببه فان الغدد الللمفاوية الموجودة تحت الأبطين تتضخم هى الأخرى وتسبب ألماً، كما يمكن ان ترتفع درجة حرارة الأم.. اذن كيف تتصرف الأم المرضع اذا حدث هذا كله؟..

اولا.. يجب معرفة ان السبب فى الألم الذى تشعر به الأم بالثدى يرجع الى احتقان الأوعية الدموية بالثدى ولا يعود الى كثرة اللبن وتجمعه فى اقنية الثدى..

ثانيا.. عند حدوث الأعراض السابق ذكرها يستحسن ان تقلل الأم من شرب السوائل بقدر الأمكان..

ثالثا.. تكرر الأم وضع مكمدات الماء البارد على الثدى المصاب وتترك المكمدات نصف ساعة على الأقل، ويجب وضع المكمدات كل ٣ ساعات..

رابعا.. اذا فشلت كل هذه الخطوات فى علاج احتقان الثدى والتخلص مما يسببه من ألم.. فإن الضرورة تستلزم تناول مضاد حيوى مناسب، وهذا يصفه الطبيب.. وكل هذا يحدث فى الوقت الذى لاتتوقف فيه الأم عن ارضاع صغيرها، طالما انها لم تلاحظ خروج صديد من الحلمة.. فعندها – فقط – يجب التوقف عن الرضاعة..

المرضعة البديل (المستأجرة) .. لها مواصفات..

كان نظام المرضعة البديل هو النظام السائد عندما لم يكن هناك مانعرفه الآن بالألبان الصناعية.. ولايزال هذا الشكل من اشكال الرضاعة موجوداً فى بعض البلدان والمناطق وتعتبر

المرضعة البديل افضل – دون شك – من أى البان أخرى يمكن أن تقدم للصغير.. لكن ليست كل مرضعة تصلح لأن تكون بديلا للأم فى ارضاع الصغير.. فهناك شروط ومواصفات يجب أن تتوفر فيها.. اذن متى وكيف نختار المرضعة البديل؟..

اذا كانت الأم غير قادرة على الإرضاع لموانع وجيهة أو كان لبنها قليلاً غير كاف لنمو طفلها لسبب ضعف بنيتها وكانت أحوالها المادية تساعدها، فهنا يمكن لها ان تأتى بمرضعة صحيحة الجسم سليمة البنية خالية من الأمراض المعدية والوراثية، ويكون قد مضى ثلاثة أشهر على الأقل على ولادتها لطفلها، ففى هذا الوقت تكون كمية لبنها وقيمته الغذائية قد وصلتا الى المستوى الطبيعى لهما ويكون طفل المرضعة قد وصل الى سن مناسب.. وللوقوف على حالة المرضعة وطفلها يجب أن يفحصا طبياً لتقدير مدى ملائمة المرضعة لمهمتها..

لابد ايضاً ان يكون تاريخ ولادة المرضعة قريباً من تاريخ ولادة الأم لأن لبنها اذا كان قديماً أصبحت المواد المغذية فيه قليلة فلا يستفيد به الطفل كما ينبغى.. وكثيراً ماتدعى المرضع المستأجرة ان طفلها لا يزيد عمره على اربعة أو خمسة اشهر ثم يتضح من البحث انه اكثر من ذلك فيجب الانتباه الى هذا الامر..

ويفضل ان تكون المرضعة فى عمر يتراوح بين ٢٠ – ٣٥ سنة.. فاذا كانت تقل عن العشرين فقد يحدث انها تضعف اثناء الرضاعة فيقل لبنها ثم يجف.. اما من هى أكبر من ٣٥ سنة فانها تكون قد انجبت عدداً من الابناء يجعل من لبنها غير مناسب فى تركيبه وكميته للطفل..

ايضاً يفضل ان تختار المرضعة بحيث ان الطمث (الحيض) لم يأتها اثناء الرضاعة، كما يفضل ان تكون قد ارضعت ولدين او ثلاثة من قبل حتى يتوفر لها الخبرة اللازمة فى ارضاع الأطفال.. وقد يحدث ان يرفض الرضيع ثدى المرضعة المستأجرة لأول وهلة فلا يجب التسرع فى ابعادها وابدالها بأخرى بل يعتمد الى ترغيبه أو تجويعه او اعطائه الثدى ليلا وهو فى حضن امه والمرضع بجانبها تعطيه ثديها حتى يألفه ولا ينفر منه..

وأخيراً فان معيار نجاح المرضعة فى ارضاع الطفل يظهر على حالة الطفل نفسه.. فاذا وجد انه يتحسن وان وزنه يزداد الزيادة المطلوبة.. وذلك بوزنه بعد اسبوعين او ثلاثة ومقارنة وزنه مع

مايجب ان يكون عليه بالنسبة الى عمره.. فاذا وجد ان الطفل ينمو ويزداد فى الوزن فان هذا يعطى مؤشراً لجودة لبن المرضع واتقانها ماتقوم به، اما اذا كان لا ينمو ولا يزداد فى الوزن فان المرضعة يجب ات تتغير أو نعمد الى تغذية الطفل صناعياً..

تغذية الرضيع من الشهر الرابع.. ليست لبناً فقط..

تضطر الأم فى بعض الاحيان الى تقديم مغلى الكراوية والينسون المحلى بقليل من السكر الى طفلها، ويحدث هذا بداية من أول يوم بعد الولادة.. وقد قلنا ان تقديم هذا المغلى يفضل بعد الرضعات اى اذا استيقظ الطفل ليلا وأخذ فى البكاء..

لكن دون ذلك وخلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل فان لبن الأم يكفى لإرضاع الطفل واشباعه.. فقط اذا كان هذا اللبن كافياً بدرجة تشبعه وتحافظ على نموه وتطوره..

اما بداية من الشهر الرابع وقبل الشهر السادس يصبح ضرورياً اضافة مواد غذائية شبه صلبة (غير سائلة كاللبن) الى غذاء الطفل، هذا بجانب الرضاعة من الثدى.. ويعود ذلك الى ان مخزون الطفل من بعض العناصر الهامة كالحديد وبعض الفيتامينات وهو مخزون يولد به الطفل.. نقول ان هذا المخزون يكون قد قارب النفاذ فى الوقت الذى يعتبر فيه لبن الأم فقير فى تزويد الطفل بهذه العناصر.. وتكون الضرورة لازمة بتقديم مواد غذائية اضافية للطفل تحتوى مالا يحتويه لبن الأم..

وربما تكون الحكمة – ايضاً – من تأخير تقديم أغذية كالحبوب ، النشا أو الكريمة والزبادى.. تعود الحكمة من تأخير تقديم هذه الأغذية للطفل حتى يبلغ شهره الرابع ان الجهاز الهضمى له لم يكتمل نموه بعد، كما ان بعض الانزيمات الهامة كأنزيم الاميلاز.. وهو الأنزيم الذى يساعد على هضم النشويات والسكريات يكون معدوم او لم يفرز بعد..

ويفضل ان تقدم الأم الأغذية الاضافية لطفلها بملعقة خاصة او بعدة ملاعق لها الوان زاهية جذابة وان تكون على شكل نصف دائرة بحيث يسهل تقديمها للطفل، ولا شك ان تغذية الطفل بملعقة يجعله يتطور درجة فى تغذيته بعد ان كان يعتمد على الثدى فقط (او البزازة) كوسيلة وحيدة لتغذيته..

وعند تقديم مادة غذائية للطفل، تقدم فى مقدار بسيط ثم تتدرج فى الزيادة.. واذا رفضها الطفل فلا نصر على تقديمها له، اما اذا استحسنها الطفل فانه يمكن زيادتها.. ويفضل عدم تقديم – او اضافة – مادة غذائية للطفل اذا كان الجو حاراً او اذا كان الطفل مريضاً باسهال او برد مثلا.. واذا سببت المادة الغذائية الجديدة اى اضطراب للطفل كاصابته بمغص او اسهال او حساسية فلا تعطى له مرة أخرى.. وعند رفض الطفل لهذه المواد المضافة يمكن التحايل حتى يقبلها الطفل وذلك بتغيير طعمها او لونها او رائحتها.. لكن ما الذى يمكن تقديمه للطفل كاضافة غذائية لرضاعة؟..

من أفضل المواد الغذائية التى يمكن ان تقدم للطفل خلال الشهر الرابع او الخامس من عمره المهلبية واللبن الزبادى يعد نزع القشدة منه واضافة عسل النحل اليه.. اما المهلبية فيمكن للأم تحضيرها وذلك باضافة ملعقة صغيرة من النشا او الدقيق الكويكر على ١٠٠ جرام من اللبن مع قطعة صغيرة من السكر لتحليتها ثم يضاف اليها الماء حتى تصبح شبه سائلة.. ويلاحظ ان تكون المهلبية سائلة فى بداية الامر ثم تزداد كثافة مع تقدم الطفل فى العمر ويكون ذلك بزيادة مقدار النشا.. وغنى عن القول ان خلطة المهلبية يجب ان تحضر بغليها على النار.. علما بأن بعض الأغذية الشبيهة تباع فى الصيدليات جاهزة لا تحتاج الى غلى على النار لأنها مطبوخة من قبل وتحضر باضافة الماء الدافئ أو الى البودرة وخلطهما قبل تقديمها للطفل ومن أمثلة هذه الأغذية الجاهزة سيريلاك Cerelac والفريزو كريم Friso Cream

وبذلك يمكن النظر الى غذاء الطفل فى الشهر الرابع والخامس من عمره بأنه كالآتى..

الساعة ٦ صباحا رضاعة	الساعة ٩ صباحا مهلبية
الساعة ١٢ ظهراً رضعة	الساعة ٣ بعد الظهر رضعة
الساعة ٦ مساء زبادى	الساعة ١٠ مساء رضعة

وهكذا يلاحظ ان الأغذية الاضافية (مهلبية – زبادى) قد حلت محل رضعات كان الصغير يرضع فيها.. وهذا هو نفس ماسوف يجرى شهر بعد آخر من عمر الطفل حتى يتم فطام الطفل تماما وكما سنفصل ذلك لاحقاً.. لكننا سوف نلقى بعض الضوء على مختلف الأغذية التى تضاف الى الطفل بالتدريج.. وسوف نناقش متى وكيف يمكن اضافتها للطفل..

• شوربة الخضروات..

تقدم للرضيع فى الشهر السادس من عمره.. وشوربة الخضروات تشمل الجزر – السبانخ – العدس – الكوسة – البطاطس بعد تقشيرها – البازلاء.. وهذه الخضروات تغسل جيدا وتغلى على النار ثم تصفى ويمكن دهكها (خلطها فى الخلاط) وتقدم للطفل وهذا يعتمد على مزاج الطفل..

• البيض..

يقدم للرضيع بعد الشهر السادس من عمره.. ويقدم له فى البداية صفار البيض اما بياض البيضة فلا يقدم له الا بعد العام الأول من عمره لأنه يمكن ان يسبب حساسية لبعض الأطفال.. ويقدم البيض نصف مسلوق (بريشت) ويتناول الطفل صفار البيضة فى قطع صغيره بالملعقة.. كما يمكن تقديم بيضة كاملة نصف مسلوقة للطفل بعد عامه الأول ذلك كل ثلاثة ايام..

• البقول..

من قديم وهناك مايعرف بالسبع حبوب تطحن معا وتقدم للطفل وهذه الحبوب السبعة هى الفول والقمح والأرز والذرة والشعير والعدس والحلبة.. عموماً تقدم البقول للطفل فى شهره السابع.. وهذه الحبوب تباع معا جاهزة بحيث انه يمكن للأم خلطها باللبن أو الماء وتقديمها للطفل..

• الفواكه..

يقبل الأطفال على تناول الفواكه بشراهة وحب، ويرجع ذلك الى طعمها المقبول.. وعصير البرتقال او الليمون يمكن تقديمه للطفل من آخر الشهر الثانى.. والموالح من عينة البرتقال والليمون غنية بفيتامين «ج».. وهذا الفيتامين ضرورى جداً للأطفال الذين يرضعون الباناً صناعية، حيث ان هذا الفيتامين يفسد عند غلى هذه الألبان..

بقية الفواكه.. الموز - التفاح بعد تقشيره - الخوخ.. يمكن تقديمها للطفل بعد اتمامه الشهر السابع من عمره خاصة الموز.. اما التفاح والخوخ والعنب فينصح البعض بتقديمها للطفل بعد الشهر الخامس من عمره..

• اللحوم والأسماك..

تقدم اللحوم والأسماك للطفل من الشهر الثامن.. وتبدأ الأم بتقديم اللحوم البيضاء مثل الأرانب - حمام - فراخ صغيرة.. وتقدمها الأم مفرومة أو فى قطع صغيرة جدا.. وكذلك يقدم السمك بعد التأكد من خلوه من الشوك والعظام.... ولا تقدم كبدة الفراخ الى الطفل الا بعد ان يتم عامه الأول.. ولا يجب ان تقدم اللحوم أو الاسماك للطفل يومين متتاليين.. ويقدم اللحم أو السمك بمقادير تبدأ بسيطة ثم تزداد بالتدرج..

• المثلجات..

يجب عدم تقديمها للطفل قبل نهاية عامه الأول.. والمثلجات مثل زجاجات المياه الغازية والمشروبات الباردة والجيلاتى والأيس كريم.. وعند تقديمها للطفل بعد أن يتجاوز العام الأول يجب تقديمها له قبل موعد وجبته..

• البسكويت والشيكولاته..

يحذر من تقديم الشيكولاته للطفل قبل أن يكمل عامه الثالث.. اما البسكويت فيمكن تقديمه للطفل من الشهر الثامن.. والبسكويت يقدم مغموساً فى الحليب أو فى قطع صغيرة عندما تأخذ اسنان الطفل فى الظهور، فهو يعود الطفل على العض وقضم الأغذية وينمى لديه القدرة على مضغ الأطعمة..

• تغذية الطفل المولود ناقص النمو.. لها مواصفات..

كان المفهوم القديم يعرف الطفل الخديج (السقط) بأنه الطفل الذى يولد قبل الأوان - فى الشهر السابع أو الثامن - الا ان هذا المفهوم قد تغير الآن وأصبح اى طفل يولد ووزنه يقل عن

٢ كيلو جرام سواء كانت ولادته قبل اتمام أشهر الحمل أو بعدها يعتبر ناقص النمو أو (خديج) وهذا الطفل يحتاج الى رعاية خاصة – غالبا تكون بالمستشفى – تستلزم المحافظة على تدفئته ووقايته من الأمراض خاصة نزلات البرد..

اما تغذية هذا الطفل فهى تختلف عن الطفل المولود بنمو كامل وطبيعى.. فمعدة الطفل ناقص النمو لا تستوعب كمية اللبن التى يمكن ان تعطى للمولود الطبيعى.. فى الوقت نفسه يحتاج هذا الطفل الى تغذية كافية لضمان نموه.. لذلك يجب زيادة عدد الوجبات التى تقدم له بحيث انها تبلغ سبعة أو ثمانية فى اليوم الواحد.. وتوزع على ساعات اليوم من السادسة صباحاً وكل ساعتين وجبة..

وغالباً لا يستطيع هذا الطفل الرضاعة من ثدى الأم ولا يقوى على امتصاصه.. لذلك يجلب لبن الأم بشفاط ويقدم للطفل بملعقة بجرعات صغيرة.. واذا قدمت البزازة (الببرونة) للطفل فيجب أن يكون ثقب الحلمة صغيراً.. وعندما يقدر الطفل على الرضاعة من ثدى الأم فلا مانع من ذلك مع مراقبة نموه وكمية اللبن التى تتوفر له بالثدى..

والمولود ناقص النمو يكون حساساً للغاية لقلة الغذاء، لذلك يجب الاسراع بتقديم لبن صناعى أو حليب بقر مخفف بنسب متساوية بالماء، ويكون ذلك فى حالة تأخر افراز الثدى للبن..

الفصل الثالث

فطام الطفل ..
متى .. وكيف

فطام الطفل يعد بمثابة الجسر الذى لابد أن يقطعه الطفل حتى يبدأ مرحلة جديدة من حياته لا يعتمد فيها على لبن الأم ولكنه يعتمد على اغذية الكبار.. وان كان الطفل عند ولادته يمر بالانفصال الأول عن الأم وذلك بانقطاع الحبل السرى فان فطامه هو بمثابة الإنفصال الثانى حيث ينقطع الطفل عن الرضاعة من ثدى الام ويخطو خطوة جديدة نحو تحقيق الذات وبناء الشخصية.

وقد ناقشنا فى فصل سابق الوقت الذى يجب على الام ان تبدأ فيه باضافة اغذية خارجية الى لبنها أو بجانب الرضاعة.. والحقيقة ان هذا يجرنا الى سؤال.. متى تبدأ الأم فطام الطفل؟.. والمعروف ان هناك نوعين من الفطام أحدها يعنى إبعاد الطفل عن ثدى الأم والاخر ابعاد الطفل عن الرضاعة.. وسوف نناقش هذا بتفصيل.. لكننا نعود الى السؤال.. متى يبدأ الفطام؟.. يقول البروفسير «نلسون» «انه يمكن البدء فى تقديم عصير البرتقال الطازج مبكراً كمصدر لفيتامين «ج» بشرط تقديمه مخففاً بالماء خلال الشهر الثانى.. ولكن فى الأشهر الأولى يلزم اضافة فيتامين «ج» و «د» ويمكن اضافة فيتامين «أ» ايضاء جدول رقم (٥) وعموماً معظم الالبان الصناعية مضافاً إليها ٤٠٠ وحدة من فيتامين «د» اللازم للرضيع من الشهر الأول، أما الحديد فيضاف من الأسبوع السادس، ولكن لايوجد دليلاً علمياً على ان اضافة الموز والتفاح لغذاء الطفل الطبيعى قبل الشهر الثالث أو الرابع شىء محبب بالرغم من ان بعض اطباء الاطفال يحبون اضافة بعض الأغذية الصلبة من الأسبوع الثالث للسادس وعموماً فى حالة اضافة اى غذاء جديد يجب أن يعطى مرة واحدة يومياً وبكمية قليلة..»

جدول رقم (٥) (احتياجات الطفل من المواد الغذائية يوميا بداية من أول الفطام)

العمر	السعرات المطلوبة يوميا لكل كيلو من وزن الطفل	البروتين بالجرام	الماء بالسنتيمتر	الاملاح			الفيتامينات					
				كالسيوم	فسفور ملليجرام	حديد (مجم)	أ (وحدة)	ب (مجم)	ب٢ (مجم)	ب٧ (مجم)	ج (مجم)	د (وحدة)
العام ١	١١٠	٤	١٥٠	١	١٫٥	٦	٢٠٠٠	٤٪	٦٪	٤	٣٠	٤٠٠
العام ٢	١٠٠	٣٫٥	١٢٥	١	١٫٥	٨	٢٥٠٠	٦٪	٩٪	٦	٤٠	٤٠٠

وقد يحدث ان يفطم الطفل مبكراً جداً وذلك اذا اصيبت الأم بأحد الأمراض الحادة المعدية كالتيفود والالتهاب الرئوى وحمى النفاس أو الأمراض المزمنة المنهكة كالسل وفقر الدم الشديد أو امراض الكلى.. وكل هذه العلل هى التى سبق الاشارة اليها كأحد الموانع التى تحول دون الام ورضاعة طفلها..

ومن الأمور الهامة عند فطام الطفل ان لايكون ذلك أثناء فصل الصيف، بل يجب الانتظار حتى ينتهى الصيف ليفطم الطفل أثناء فصل الشتاء أو الربيع.. وقد وجد ان عدم فطام الطفل خلال اشهر الصيف يجنب الطفل الاصابة بالنزلات المعوية حيث ان الجهاز الهضمى للطفل تقل كفاءته صيفا خاصة فى المناطق الحارة..

كما يجب تأجيل فطام الطفل اذا كان مصابا بالقىء او الاسهال او ارتفاع درجة الحرارة.. او اذا كان الطفل يمر بفترة نقاهة من أحد الأمراض كالحصبة او السعال الديكى أو الالتهاب الرئوى..



وقد يحدث ان يصاب الطفل أثناء الفطام خاصة فى بدايته بمغص أو قيىء أو اسهال نتيجة الاكثار من المواد النشوية كالأرز والمهلبية والمكرونة والبطاطس.. وهذه الاعراض يجب ألا تزعج الأم، لكنها يجب أن تخفف من هذه الأغذية عند اصابة الطفل بأحد هذه الاعراض.

وقد ميزنا فى بداية حديثنا عن الفطام بين نوعين من الفطام.. أحدهما فطام الثدى والآخر فطام الرضاعة.. والمقصود بفطام الرضاعة.. أن الأم تبدأ تدريجياً بالاستغناء عن رضعة من رضعات طفلها وتحل محلها وجبة غذائية خارجية ثم تستبدل رضعتين فثلاثة وهكذا وسوف نوضح ذلك.. هذا هو فطام الرضاعة..

اما فطام الثدى فهو يكون عادة بعد انتهاء فطام الرضاعة، اى بعد تبديل جميع رضعات الطفل بمواد غذائية خارجية.. ونعنى بفطام الثدى حجب الثدى تماما عن الطفل.. ومن الطرق المتبعة لذلك دهان حلمة الثدى بمادة مرة المذاق كالصبر أو المر أو الكينا وهذه تجعل الطفل ينفر من رضاعة الثدى، فى نفس الوقت الذى تحاول الأم الهاء الطفل باللعب او بالخروج من المنزل.. وقد لا تفلح هذه الطرق فتلجأ الأم الى منع الطفل قسراً عن الرضاعة او بايداعه لدى أحد الأقرباء يومين أو ثلاثة حتى ينسى الرضاعة والثدى.

وهناك نصائح هامة حول مسألة فطام الطفل يجب على كل أم ان تعيها جيداً وتراعيها مع رضيعها.. وهذه النصائح هى..

١. عدم اكراه الطفل على تقبل اى غذاء جديد يقدم له.. انه فى هذه الحالة يمكن ان يصاب بما يطلق عليه (فقدان الشهية النفسى) فيسبب للأم مشكلة بعد ذلك فى طعامه فالأفضل- اذن - عدم الالحاح عليه اذا رفض اى نوع من الأغذية بل يمكن تأجيل تقديمه الى عدة ايام ثم تكرر المحاولة دون عصبية او نرفزة بل بلطف ورقة.. ويفضل تقديم الغذاء الجديد فى أوعية زاهية ملونة وعند تكرار تقديمه اذا رفضه الطفل أول مرة، يقدم فى وعاء آخر واذا كان ممكنا تغيير طعمه او لونه او رائحته فلتفعل الأم ذلك..

٢. يجب تقديم أغذية طازجة للطفل، كما يفضل أن يكون طعم هذه الأغذية مقارب لطعم لبن الأم خاصة فى بداية الفطام.. ومن أمثلة هذه الأغذية المهلبية والزبادى وتبدأ الأم بتقديمها للطفل بصورة تدريجية اى ملعقة فى أول يوم ثم ملعقتين.. وهكذا..

٣. على الأم ان تبدأ بتعويد الطفل على استخدام الملعقة من أول يوم بعد الولادة اما الطبق أو الكوب فيتعود عليه الطفل من الشهر الرابع.. فهذه أدوات الطفل التى سوف تتلائم مع أطعمته الجديدة..

٤. يجب ان تباعد الأم بين وجبات الطفل، فيكون الفارق بين كل وجبتين ٤ ساعات وذلك عند بلوغ الطفل شهره العاشر وبذلك تكون الأكلات خمساً بدل من سته وعند نهاية العام الأول يكون عدد الأكلات أربعة..

٥. يجب ألا تقلق الأم أو تنزعج من نزوات الطفل فى شهيته.. فشهية الطفل قد تتغير من يوم الى يوم بل ويمكن أن تتغير فى اليوم نفسه.. وعلى ذلك يجب على الأم ان تكيف نفسها دائما مع قابلية الطفل وشهيته..

٦. عند مرور الطفل بفترة التسنين قد يفقد بعض من شهيته، وقد لايقبل الا على الحليب أو البورية (البطاطس المهروسة)، يجب على الأم أن تصبر على الطفل خلال هذه الفترة ولا تلح عليه فى تناول ماتقدمه له.. فبعد انتهاء آلامه وما يسببه ظهور «سن» جديد من ازعاج له سوف يعود الى سابق حالته من قبول الأغذية التى تقدمها له الأم بشهية وشغف..

٧. يجب عدم اعطاء الطفل اى اطعمه فيما بين وجباته (الحلوى، البسكويت، الشيكولاته).. وهذه واحدة من العادات السيئة التى تلجأ اليها بعض الامهات لإسكات الطفل عندما يبكى.. ان هذه الأطعمة سوف تفسد فى الطفل شهيته وقابليته للوجبة التالية..

لكن متى ينتهى الفطام؟.. او بمعنى آخر.. متى يكف الطفل عن الرضاعة من ثدى امه ويعتمد كلية على أطعمة خارجية؟.. يقول الدكتور مصطفى الديوانى عن ذلك.. «البعض ينصح بتأجيل الفطام الى سنه ونصف والبعض الآخر الى سنتين، والواقع ان الأم قوية البنية هادئة البال يمكنها، ارضاع الصغير هذه المدة أو أكثر بلا تعب، ولكن الأم العصرية فى الوقت الحاضر لا يمكنها ارضاعه أكثر من سنه.. اما عن كسل او لقلة افراز اللبن الذى يحدث عادة فى اواخر السنة الأولى، كما ان امتداد الرضاعة الى سنتين أو أكثر يعرض الطفل الى نقص الدم الشديد والكساح فضلا عن كونه منهكاً لقوة الأم، وعلى العموم يجب ألا يكون الفطام مبكراً اى قبل تمام السنة الأولى من العمر وألا يكون متأخراً عن السنة والنصف وياحبذا لو استمرت الأم على تغذية طفلها من ثديها مرة واحدة فى المساء وحتى يبلغ عمره ١٨ شهراً وخاصة فى

شهور الصيف، ويكون في خلال هذه المدة قد تدرج في تناول أغذية أخرى تحل محل بقية الرضعات، بل ومحافظة الأم على أن يكون في ثديها لبن يمكنها الاستعانة به في احوال طارئة كالنزلات المعوية وفي هذا ضمان للطفل ان يجتاز مرحلة الخطر أكثر مما اذا حرم من لبن الأم كلية».

ونصل أخيراً.. الى كيفية تنظيم فطام الطفل.. لقد قلنا ان فطام الطفل يجب أن يكون تدريجياً تستبدل فيه وجبة رضاعة بوجبة من أغذية خارجية ثم تزيد قليلاً فتستبدل رضعتين بوجبتين من أغذية خارجية.. وهكذا حتى تكتفى الأم برضعة واحدة مساءً وذلك قبل فطام الطفل بصورة كاملة وقاطعة..

وعادة تستبدل رضعة بالمهلبية حوالى الشهر السادس من عمر الطفل.. وهناك طريقة أخرى لعمل المهلبية غير التى ذكرناها سابقا.. فالمهلبية تعمل هنا من ملىء فنجانين قهوة لبن حليب ومثلهما ماء وملعقة كبيرة من الأرز المدقوق وملعقتين صغيرتين من السكر ويغلى اللبن جيداً على النار ويعطى للطفل بالملعقة..

كما يمكن اضافة حساء (شوربة) الخضروات الى غذاء الطفل من الشهر الثامن او السابع.. ويعمل الحساء بغلى وهرس بعض الخضروات والبقول كالبطاطس والكوسة والبسلة والعدس والسبانخ لمدة ساعتين ثم يصفى المغلى فى منخل سلك رفيع وتعطى الشوربة للطفل مضافاً اليها ملح الطعام أو السكر تبعاً لمزاج الطفل..

وقد ذكرنا من قبل جدولاً لتغذية الطفل خلال الشهر الرابع والخامس من عمره.. والآن نتابع طريقة تغذية الطفل خلال فترة الفطام..

عند الشهر السادس تكون تغذية الطفل كالآتى..

٦ صباحا	رضعة	٥ مساءاً	زبادى مع ملعقة عسل نحل
٩ صباحا	مهلبية	٩ مساءاً	رضعة
الواحدة ظهراً	شوربة خضار		

جدول رقم (٦) مراحل فطام الطفل

الوقت / عمر الطفل	الصباح الباكر (٦ صباحاً)	الفطار (٩ صباحاً)	الظهر (الواحدة ظهراً)	المساء (٥ مساء)	عند النوم (٩ مساء)
٤ ــ ٥ شهور	رضاعة	رضاعة + ملعقة عصير	رضاعة	رضاعة	رضاعة
٥ ــ ٦ شهور	رضاعة	رضاعة +صفار بيض	شوربة خضار + عصير فواكه + لحم أو سمك مفروم	موز مهروس + لبن أو عصير	رضاعة
٧ ــ ٨ شهور	ماء + عصير فواكه	بيض مسلوق + زبده + لبن	جبن + سمك أو لحم مفروم + شوربة خضار + عصير		خبر + زبد + جبن + فواكه
٩ ــ ١١ شهور	ماء + عصير فواكه	بيض مسلوق + توست + لبن	جبن + سمك أو لحم مفروم + شوربة خضار + عصير		خبز + زبد + جبن + فواكه

عند الشهر السابع تكون تغذية الطفل كالآتى..

٦ صباحا	رضعة (يمكن تقديم شاى مع بسكويت اضافة للرضعة)
٩ صباحا	مهلبية
الواحدة ظهراً	شوربة خضار مع اضافة لحم أو طيور مفرومة أو قطعة مدهوكة من الكبد البتلو أو كبدة فراخ مع الشوربة
٥ مساءاً	زبادى مع عسل نحل مع تفاح او موز مهروس
٩ مساءاً	رضعة

* * * * * * * *

عند الشهر الثامن والتاسع..

كالسابق مع اضافة الارز والعدس مع دهك الخضروات بالشوكة حتى تبدو سميكة القوام فيتعود عليها الطفل، وبذل لايجب تصفية شوربة الخضار بل تدهك.

* * * * * * * *

من الشهر العاشر حتى الشهر الثانى عشر

الساعة ٦ صباحا	رضاعة
الساعة ١٠ صباحا	مهلبية
الساعة ٢ ظهراً	شوربة خضروات، بطاطس بورية + فاكهة ناضجة مثل الموز، كمثرى طرية أو تفاح مطبوخ..
الساعة ٦ مساءاً	مهلبية أو زبادى ثم قطعة من البسكويت أو التوست
الساعة ١٠ مساءاً	رضاعة من الأم (يستغنى عنها تدريجيا)..

* * * * * * * *

وهناك برامج مختلفة اخرى لفطام الطفل وتعويدة بشكل تدريجى على تناول الأطعمة الخارجية بدلاً من الاعتماد على لبن الأم.. ومن هذه البرامج، نظام الدكتور ممدوح حنفى وهو من كبار اساتذة الأطفال.. ويمضى برنامج الدكتور ممدوح كالآتى..

في الشهر السادس..

٦ صباحا.. رضاعة ١٠ صباحا... مهلبية ٢ ظهراً... رضاعة مع قليل مع شوربة الخضروات ٦ مساء... رضاعة ١٠ مساء.. رضاعة

* * * * * * * *

في الشهر السابع..

اذا استمر نظام الوجبات كل أربع ساعات، يستمر البرنامج الغذائي السابق مع استبدال رضعة الساعة ٦ مساء بالمهلبية أو الموز المدهوك أو اللبن الزبادى ويفضل صيفا أربعة وجبات بدلا من خمس وجبات.. كالآتي ٧ صباحا... رضاعة ١١ صباحا... مهلبية + نصف صفار بيض ٣ عصراً... شوربة خضار أو شوربة فراخ صغيرة ٧ مساء... رضاعة.

* * * * * * * *

في الشهر الثامن..

يمكن تقديم قطعة صغيرة من اللحوم البيضاء المفرومة (او شريحة) من الفراخ الصغيرة، أو قطعة من الخبز نصف ناشف وتعليم الصغير الذى ظهرت في هذا الوقت بعض اسنانه اللبنية المضغ ويمكن زيادة كمية صفار البيض يومياً..

* * * * * * * *

في الشهر التاسع..

٧ صباحا.. رضاعة - ١١ صباحا... مهلبية - ٣ بعد الظهر... شوربة خضار وفراخ أو لحم بالتبادل مع اطباق مثل الزبادى، اللحم المفروم بالمكرونة - ٧ مساء... رضاعة + موز.

ويستمر طفلك في تناول أربعة وجبات يومياً حتى بعد نهاية العام الأول..

* * * * * * * *

هــذا

وكانت وزارة الصحة المصرية قد أعدت عدة جداول شيقة وسهلة لفطام الطفل بداية من الشهر الرابع وحتى بلوغ العام الأول من عمره.. ونجد انه من المفيد لزيادة تفصيل هذا

الموضوع الهام – فطام الطفل – ان نذكر هذه الجداول تاركين للأم حرية الاختيار لأي نظام من النظم التى اوردناها فى هذا الفصل عن الفطام..

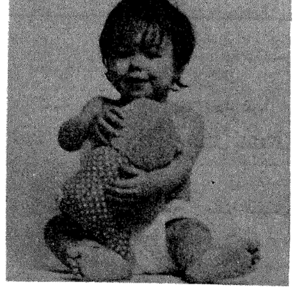
جاء فى برنامج وزارة الصحة المصرية والذى اعده الدكتور نبيه اسماعيل..

غذاء الطفل في الشهر الرابع..

الصنف	الكمية	الكمية بالمقادير المنزليـــــــة
لبن الأم	٨٥٠سم٣	
عصير برتقال عصير طماطم	٥٠ سم٣ ١٠٠ سم٣	نصف كوب صغير (كوب شاى) كوب صغير
ارز مسلوق	٢٠ جرام	ملعقة كبيـــــرة

الاحتياجات اليومية = مجموع السعرات = ٧٠٠ سعر تقريبا

كميـة البروتين = ١١ – ١٢ جرام تقريباً.





فى الشهر الرابع يضاف الى العصير حبوب مطبوخة ومصفاه وتخفف بالماء حتى يكون القوام سائلا اول الأمر ثم تقل نسبة الماء حتى يصير القوام سميكاً وهذه تمتاز بسهولة هضمها وتمد الطفل بالطاقة..

غذاء الطفل فى الشهر الخامس..

لبن الأم + عصير فواكه + خلطة ثنائية من البقول والحبوب.

الصنف	الكمية	الكمية بالمقادير المنزليـــــــــة
لبن الأم	٨٥٠سم٣	
عصير البرتقال أو عصير طماطم	٥٠ سم٣ ١٠٠ سم٣	نصف كوب صغير كوب صغير
ارز مسلوق + عدس مسلوق او خلطة رقم «١» او خلطة رقم «٢»	١٠ جرام ١٠ جرام ١٧ جرام ١٧ جرام	ملعقة صغيرة ملعقة صغيرة ٣ ملاعق صغيرة ٣ ملاعق صغيرة

الاحتياجات اليومية = مجموع السعرات = ٧٠٠ سعر تقريبا

كميـة البروتين = ١٣ - ١٤ جرام تقريباً.

تتكون خلطة ١ .. من ملعقة كبيرة من دقيق القمح + نصف ملعقة كبيرة من عدس اصفر + ربع ملعقة كبيرة طحينة ان أمكن..

وتتكون خلطة رقم ٢ .. من ملعقة صغيرة دقيق قمح + ملعقة صغيرة فول مدشوش + ملعقة صغيرة حمص ويمكن طهى هذه الخلطات بالسكر أو بالملح.

وفى حالة اضافة السكر يمكن اضافة الفانيليا او الموز المهروس او عصير البرتقال. وفى حالة اضافة الملح يمكن اضافة خضروات مثل البسلة، الجزر، السبانخ، واضافة ملعقة كبيرة زيت مع كل وجبة..

غذاء الطفل فى الشهر السادس..

لبن الأم + الحبوب + البقول واطعمة حيوانية + خضروات وفواكه.

الاحتياجات اليومية = مجموع السعرات = ٩٠٠ سعر تقريبا

كميـة البروتين = ٢٢ جرام تقريباً.

الصنف	الكمية	الكمية بالمقادير المنزليـــــــــة
لبن الأم	٨٥٠سم٣	
عصير البرتقال أو عصير طماطم	٥٠ سم٣ ١٠٠ سم٣	نصف كوب صغير كوب صغير
خلطة رقم «١» ار خلطة رقم «٢» او ارز + عدس او بليلة	٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ جرام + ١٠ جرام ١٠ جرام	ملعقتين كبيرتين ٣ ملاعق كبيرة ١,٥ ملعقة كبيرة + ملعقة كبيرة ٢ ملعقة مطهى
سبانخ او جزر او كوسة	٣٠ جرام ٣٠ جرام ٣٠ جرام	١,٥ ملعقة كبيرة ١,٥ ملعقة كبيرة ١,٥ ملعقة كبيرة
صفار بيض او زبادى او جبن خالى الدسم	٧٥ جرام ٢٠ جرام	ربع صفار بيضة واحدة نصف كوب حجم قطعة نستو

عندما يبلغ الطفل الشهر السادس من العمر يمكن اعطاؤه الأغذية التكميلية الآتية بالاضافة الى لبن الأم..

صفار بيض مسلوق – خضروات مسلوقة مصفاه – فول مدمس بعد تقشيره – عدس مصفى – لبن زبادى – مهلبية – جبن خالى من الملح – حبوب مطبوخة مثل الارز.

وذل بعد هرس هذه الأطعمة جيداً حتى يصير قوامها لينا جداً وعندما يتعود الطفل على هذه الأطعمة يمن جعل قوامها أكثر سمكاً ليكون عصيدة..

غذاء الطفل فى الشهر السابع..

لبن الأم + الحبوب + البقول + اطعمة حيوانية + خضروات وفواكه

الاحتياجات اليومية :– مجموع السعرات = ٩٠٠ سعر تقريباً

كمية البروتين = ٢٢ جرام تقريباً

الصنف	الكمية	الكمية بالمقادير المنزلية
لبن الأم	٨٥٠سم٣	
موز مهروس او خوخ مسلوق او عصير برتقال او طماطم	٢٥جم ٤٥جم ٥٠ سم٣ ١٠٠سم٣	نصف موزة واحدة ٢ خوخة نصف كوب كوب صغير
خلطة رقم (١) او خلطة رقم (٢) او ارز + عدس	٣٠ – ٤٠ جرام ٣٠ – ٤٠جرام ٣٠ + ١٠ جرام	٢ – ٣ ملعقة كبيرة ٢ – ٣ ملعقة كبيرة ١,٥ + ١ ملعقة كبيرة
سبانخ او جزر او كوسة	٣٠ جرام	١,٥ ملعقة كبيرة
صفار بيض او زبادى او جبنة بدون دسم	١٥ جرام ٧٥ جرام ٢٠ جرام	١,٥ صفر بيضة واحدة نصف كوب حجم قطعة لستو

فى الشهر السابع يمكن اعطاء الطفل فاكهة مطبوخة او موز مهروس على ان تبدأ بملعقة صغيرة ثم تزاد تدريجياً.

غذاء الطفل فى الشهر الثامن..

لبن الأم + المجموعات الثلاثة للاطعمة (البروتينات – النشويات والدهون – الفيتامينات والاملاح المعدنية)

الإحتياجات اليومية:– مجموع السعرات = ٩٥٠ سعر تقريبا
كمية البروتين = ٢٢ جرام تقريبا

الصنف	الكمية	الكمية بالمقادير المنزلية
لبن الأم	٨٥٠سم٣	
عصير برتقال	٥٠ سم٣	نصف كوب صغير
او عصير طماطم	١٠٠سم٣	كوب صغير
او موز مهروس	٢٥ جرام	نصف موزة واحدة
او خوخ مسلوق	٤٥ جرام	٢ خوخة
خلطة رقم «١»	٣٠ – ٤٠ جرام	٢ – ٣ ملعقة كبيرة
او خلطة رقم «٢»	٣٠ – ٤٠جرام	٢ – ٣ ملعقة كبيرة
او ارز + عدس	٣٠ + –١٠ جرام	١,٥ + ١ ملعقة كبيرة
سبانخ او جزر او كوسة	٣٠ جرام	١,٥ ملعقة كبيرة
كبيرة مسلوقة	٣٠ جرام	حجم نصف البيضة
او بيض	٤٥ جرام	بيضة واحدة كاملة
او سمك	٥٠ جرام صافى	حجم البيضة
او لبن بقري	٥٠ جرام	نصف كوب صغير

فى الشهر الثامن يمكن اعطاء الطفل (الموز المهروس باللبن - الخضروات المهروسة والمصفاه - بيضة كاملة - كبدة مهروسة - السمك - البسكويت - الخبز - البطاطس المسلوقة) مع مراعاة التنويع بين يوم وآخر..

غذاء الطفل فى الشهر التاسع..

لبن الأم + المجموعات الثلاثة للأطعمة (البروتينات - النشويات والدهون - الفيتامينات والاملاح المعدنية)..

الاحتياجات اليومية:- مجموع السعرات = ١٠٠٠ سعر تقريبا

كمية البروتين = ٢٦ جرام تقريبا.

الصنف	الكمية	الكمية بالمقادير المنزليـــــــة
لبن الأم	٨٥٠سم٣	
عصير برتقال	٥٠ سم٣	نصف كوب صغير
او عصير طماطم	١٠٠ سم٣	كوب صغير
او موز مهروس	٢٥ جرام	نصف موزة واحدة
او خوخ مسلوق	٤٥ جرام	٢ خوخة
خلطة رقم «١»	٣٠ - ٤٠ جرام	٢ - ٣ ملعقة كبيرة
او خلطة رقم «٢»	٣٠ - ٤٠جرام	٢ - ٣ ملعقة كبيرة
او ارز + عدس	٣٠ + ١٠ جرام	١٫٥ + ١ ملعقة كبيرة
او فول زيت ولبابة عيش فينو	١٥ جرام فول مدمس	ملعقة كبيرة
سبانخ او جزر او كوسة	٣٠ جرام	١٫٥ ملعقة كبيرة
كبدة مسلوقة	٣٠ جرام	مثل١٫٥ قطعة نستو
او فراخ	٥٠ جرام	قطعة حجم البيضة الكبيرة
او بيض	٤٥ جرام	بيضة كاملة
او سمك	٥٠ جرام صافى	قطعة حجم البيضة
او لبن	٥٠ جرام	نصف كوب صغير

غذاء الطفل فى الشهور ١٠ - ١١ - ١٢..

لبن الأم + المجموعات الثلاثة للأطعمة (البروتينات - النشويات والدهون - الفيتامينات والاملاح المعدنية)..

الاحتياجات اليومية: مجموع السعرات = ١٠٠٠ سعر تقريبا

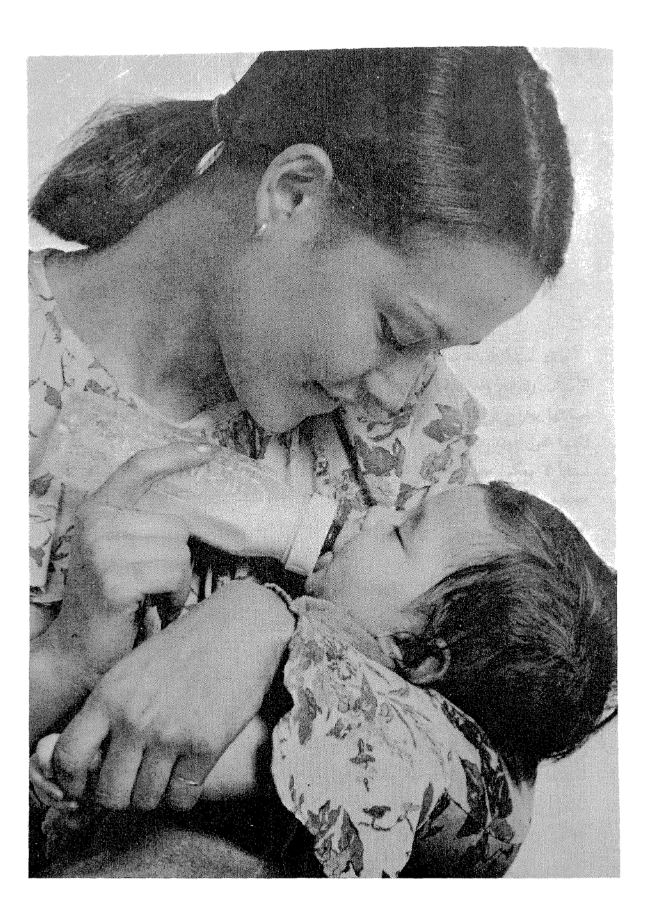
كمية البروتين = ٢٦ جرام تقريبا.

الصنف	الكمية	الكمية بالمقادير المنزليـــــــــة
لبن الأم	٨٥٠سم٣	
عصير برتقال او عصير طماطم او موز مهروس او خوخ مسلوق	٥٠ سم٣ ١٠٠ سم٣ ٢٥ جرام ٤٥ جرام	نصف كوب صغير كوب صغير نصف موزة واحدة ٢ خوخة
خلطة رقم «١» او خلطة رقم «٢» او ارز + عدس او فول بزيت ولبابة عيش فينو	٣٠ - ٤٠ جرام ٣٠ - ٤٠جرام ٣٠ + ١٠ جرام ١٥ جرام فول مدمس	٢ - ٣ ملعقة كبيرة ٢ - ٣ ملعقة كبيرة ٣ + ١ ملعقة كبيرة ملعقة كبيرة
سبانخ او جزر او كوسة	٣٠ جرام	١,٥ ملعقة كبيرة
كبدة مسلوقة او فراخ او بيض او سمك او لبن او لحم مسلوق	٣٠ جرام ٥٠ جرام ٤٥ جرام ٥٠ جرام صافى ٥٠ جرام ٣٠ جرام	مثل١,٥ قطعة نستو قطعة حجم البيضة الكبيرة بيضة كاملة قطعه حجم البيضة نصف كوب صغير قطعة متوسطة الحجم

الفصل الرابع

الرضاعه الصناعيه..
أو بديل لبن الأم

- الاعتناء بزجاجة الرضاعه
- طفلك.. والرضاعه الصحيحه من الزجاجه
- متاعب الطفل مع الرضاعه الصناعيه
- كل ما يهم الأم عن الألبان البديله عن لبن الأم



هناك أسباباً عديدة تمنع الأم من ارضاع طفلها من ثديها.. وقد ناقشنا من قبل جمله هذه الأسباب والموانع وقد عرفنا أن بعض هذه الأسباب مؤقته كاصابه الأم مثلا بحمى النفاس أو اصابتها بخراج فى ثديها.. فهذه الأسباب وغيرها لا تمنع الأم من ارضاع طفلها منعاً مطلقاً، لكنها تحول دون رضاعه الطفل حتى تشفى الأم فتعاود رضاعه صغيرها من جديد.. بينما هناك أسباباً لا يمكن معها للأم أن ترضع صغيرها بصوره قاطعه، ومن هذه الأسباب أن تكون الأم مصابه بالسل (الدرن) أو الصرع.. فى مثل هذه الحالات لا يمكن للأم أن تباشر الرضاعه الطبيعيه مع وليدها خوفاً على صحته وسلامه تطوره ونموه.. وسواء كان منع الرضاعه الطبيعيه منعاً مؤقتاً أو منعاً نهائياً فان الطفل لابد أن يحصل على حاجياته من الغذاء.. ولا يكون هناك من بديل إلا الرضاعه الصناعيه..

والرضاعه الصناعيه تعنى ارضاع الطفل بلبن خارجي.. وهذا اللبن قد يكون لبنا حياً تم الحصول عليه من البقر أو الماعز أو الجاموس وأحياناً لبن الحمير.. أو قد يكون هذا اللبن مجففا.. وهذا اللبن كان لبناً حياً أخذ من البقر ثم عولج صناعياً فتم تركيزه وتجفيفه واضافه اليه عناصر بمقادير محدده.. وهو فى معالجته يقترب الى حد ما من تركيب لبن الأم..

ويمكننا بذلك اعتبار ان الألبان المجففه أو المعلبه هي انسب الأغذيه للطفل بعد لبن الأم.. فصناعه الألبان المجففه بدأت منذ ما يزيد عن ٥٠ عاماً، ومنذ تلك الفترة وهى تخضع لعمليات تعديل وتحسين حتى تقارب - وهى لن تبلغ ذلك بالطبع - لبن الأم.. لكنها بصورة عامه أفضل من الألبان المأخوذه مباشره من البقر.. فالألبان الجافه معقمه ومناسبه للطفل فى تركيبها

وهي سهله الاستعمال والحفظ.. ومتى فُتحت العلبه فهى تظل صالحه للاستعمال اسبوعين كاملين شريطه أن تغطى جيداً وتوضع بمكان جاف بعيداً عن الحراره..

وقبل آن نمضى فى رحلتنا مع الألبان المختلفه وكيفيه استخدام كل منها، نجد أنه يجب الإجابة على اسئلة ثلاث..

- كيف نعتنى بزجاجه الرضاعه (البيرونه) والشروط الصحيه اللازمه لذلك؟..
- ما هى الطريقه الصحيحه للارضاع من الزجاجه (البيرونه)؟..
- ما هى مشاكل الطفل الصحيه عند الرضاعه الصناعيه.. وكيف يمكن علاجها؟..

الاعتناء بزجاجه الرضاعه (البزازه – البيرونه) له شروط..

فم الطفل هو بمثابه نافذته على العالم.. ومن خلال فمه لا يكتشف العالم فحسب بل هو منفذه لطعامه وشرابه.. وقد يكون منفذه كذلك لتسرب الميكروبات والجراثيم فيصاب بالمرض، ويحدث هذا اذا لم تلق وسيله تقديم الطعام له – البزازه – الرعايه والعنايه الكافيه..

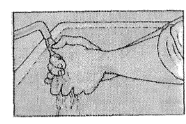
بدايه يجب أن تكون البزازه (البيرونه) لها سطح داخلى أملس وتكون بدون زوايا أو بروزات ولها رقبه واسعه حتى يسهل تنظيفها، كما يجب أن تكون سعتها ٢٥٠ سم وتكون مدرجة بعلامات حتى يسهل للأم معرفة الكمية المطلوب تحضيرها للوجبه الواحدة.. وهذه البزازات متوفره فى الصيدليات وتحمل كل هذه الموصفات..

أما الحلمات فهى يجب أن تكون مناسبه لفم الطفل.. وعند غلى البزازات فى الماء يجب وضعها بدون حلمات حتى لا تتعجن بالماء المغلى، لكنها تُسقط فى الماء بعد غليانه.. وهناك تدرج فى استخدام الحلمات حتى تناسب عمر الطفل.. فهناك الحلمات صغيرة الحجم وهى التى تستخدم للطفل فى شهوره الأولى ثم هناك حلمات متوسطه فأكبر حجماً وهكذا كلما كبر الطفل تستخدم حلمه أكبر..

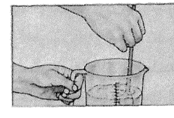
ومن مواصفات الحلمه الجيده أن يكون لها ثقب مناسب.. فلا يكون كبيراً فتسبب فى رضاعه الطفل بسرعه فيمتص كمية كبيره من الهواء تسبب له ضيقاً ومغصاً أو أن يكون الثقب صغيراً فيسبب ضيق للصغير ويجعل الرضاعه أكثر صعوبه مما يجعل الطفل يرهق بسرعه

كيفية نظافة البيرونه (البزازه)

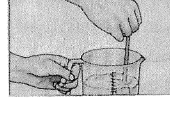
كيفية تحضير الرضاعات



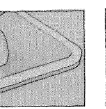
غسل اليدين بالماء والصابون



اذابه اللبن فى الماء بملعقه نظيفه



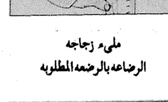
غسل اليدين قبل تحضير الرضعه

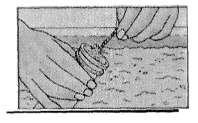


غسل الحلمات
جيداً بالماء والملح

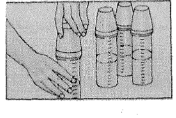
ملىء زجاجه
الرضاعه بالرضعه المطلوبه

التخلص من المتبقى
من الوجبه السابقه

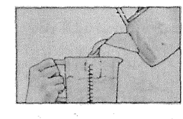




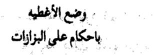
استخدام
فرشاه لتنظيف البزازه

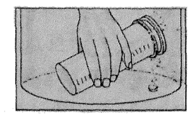


وضع الأغطيه
باحكام على البزازات



صب كميه الماء المغلى
المطلوب فى وعاء نظيف

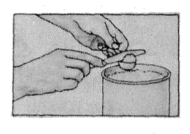




بعد الرضعه
توضع البزازه فى ماء بارد



وضع البزازه
فى الثلاجه لحين استعمالها



استخدام سكين
لتحديد اللبن المستخدم للرضعه

فيترك البزازه قبل أن تكتمل رضاعته.. ويعرف الثقب المناسب بأنه هو الذى يعمل على نزول نقطه واحده من اللبن عند رج الزجاجه أو هو الذى يسمح بسقوط ٢٠ نقطة من اللبن فى الدقيقه الواحده..

وهناك طريق أخرى لتحديد مدى اعتدال ثقب الحلمه.. وذلك أن تُقلب البزازه المملوءه باللبن الى أسفل ويضغط على حلمتها برقه فاذا نزل منها السائل نقطه نقطه كانت سعه ثقب الحلمه مناسباً، أما اذا نزل السائل بشكل خيط غير متقطع فذلك يدل على تجاوز ثقب الحلمه السعه المطلوبه، واذا تعسر نزول السائل ألا بعد زياده شده الضغط فوق الحلمه كان ذلك دليلا على ضيق الحلمه..

فاذا كان ثقب الحلمه ضيقاً فيجب توسيعه ويكون ذلك بتمرير طرف ابره فى غطاء زجاجه فلينى ثم تمسك الأم بالفلينه وتضع طرف الأبره الآخر فى النار حتى تحمر ثم تغرسها من ذلك الطرف الساخن فى حلمه زجاجه الرضاعه مع سحبها بسرعه وعدم تحريكها فى الثقب حتى لا يكون الثقب أوسع مما هو مطلوب..

والاعتناء بزجاجه الرضاعه (البزازه) بعد الرضاعه أمر هام.. فبعد الرضعه يجب غسل الزجاجه بالماء البارد ثم تغسل بفرشاه مخصوصه بالماء والصابون، بعد ذلك تغسل مره ثانيه بالماء البارد حتى يزول كل أثر للصابون ثم تملىء الزجاجه بالماء البارد وتوضع فى آنيه عميقه مملؤه بالماء البارد ومغطاه حتى تستعمل مره أخرى فى تحضير رضعه أخرى..

أما الحلمه فانها تغسل بعد الرضعه تحت الماء البارد ثم تُدعك من الداخل بقليل من ملح الطعام لازاله آثار اللبن الملتصق بها ثم تغسل بعد ذلك بالماء البارد حتى يزول اثر الملح.. وتوضع مع الزجاجه فى آنيه الماء البارد حتى يأتى وقت استعمالها فى رضعه تاليه..

وقبل استعمالها كما ذكرنا من قبل يجب غلى الزجاجه (أو الزجاجات) فى الماء ثم اسقاط الحلمات فيه بعد أن يغلى وذلك حتى لا يتأثر مطاط الحلمه بالماء المغلى لمده طويله، ويفضل أن تغلى الحلمات فى الماء مده لا تزيد عن عشر دقائق فقط ثم ترفع من الماء بينما تترك زجاجه الرضاعه لكى تغلى فترة أطول..

طفلك.. والرضاعه الصحيحه من الزجاجه..

ليست الزجاجه كمصدر الأم.. فالزجاجه كينونه جامده لا حياه أو روح فيها.. والرضيع لا يحتاج للغذاء فقط بل يحتاج الى حنان ودفىء وعطف.. وهذا لا يتوفر كله واذا قدمت الأم الزجاجه (البزازه) لطفلها دون أن تشعره بقربها وحنانها ودفئها.. لاشك أن لمسه من يد الأم وطبطبه برفق لها مدلولها فى اظهار حب الأم وهى قد تغنيه عن حرمانه من الرضاعه من الثديين..

ولتحضير رضعه الطفل يجب أولا تحضير زجاجه الرضاعه.. ويكون ذلك كما اسلفنا القول بغلى عده زجاجات - وليس زجاجه واحده - لأنه من الأفضل تحضير رضعات اليوم كله.. لكن لا بأس من غلى زجاجه - اذا لم يكن متوفراً غيرها - مع غلى الحلمه بالطريقه السابق ذكرها..

بعد ذلك توضع فى الزجاجه كمية من الماء المطلوبه، ويكون الماء دافئاً فى درجة ٤٥ مئويه تقريباً.. ثم تؤخذ كميه من اللبن الجاف وتحسب بالمكيال الموجود بالعلبه ويضغط المسحوق بيطن سكين نظيف ويزال ما يزيد ويضاف المسحوق الى الماء فى البزازه - أو وعاء آخر نظيف - وترج الزجاجه حتى يذوب اللبن تماماً فى الماء..

وتقدر كميه اللبن المضافه الى الماء تبعا لعمر الطفل، وعاده تكون هذه الكميه وكذلك مقدار الماء المستخدم مسجله على علبه اللبن نفسها.. فمثلا عندما يكون عمر الطفل ٥ شهور وكان الحليب المستخدم هو سيميلاك Semilac فان مقدار الماء ١٥٠ سم من الماء الدافىء يوضع عليها بمكيال العلبه ٢ $\frac{1}{2}$ ملعقه من اللبن.. وهكذا بالنسبه للأنواع الأخرى من الألبان الجافه.. وعموماً فان المكيال يقدر بمعدل فنجان من الماء الدافىء لكل ملعقة صغيرة من مسحوق اللبن.. لكن المقياس الدقيق هو ما يحدد على كل علبه تبعا لعمر الطفل.. ويفضل البعض من أطباء الأطفال حساب ما يحتاجه الطفل من لبن تبعا لوزن الطفل لا لعمره..

ويجب عدم وضع سكر على اللبن الجاف أو غلى المزيج بعد اضافه اللبن للماء.. وقلنا انه يفضل تحضير كل رضعات الطفل أثناء النهار مع حفظ هذه الرضعات فى ثلاجه وعند الاحتياج لأحد الرضعات توضع الزجاجه فى وعاء به ماء ساخن حتى يصل المزيج الى درجة تسخين مطلوبه.. ولمعرفه ذلك توضع نقطه من اللبن بعد تسخينه على ظهر اليد وتتذوقها الأم بلسانها

لتقدير درجة تسخينها لكنه يحذر تقدير ذلك بمص الحلمه بفم الأم.. أما اذا لم يكن هناك عدد كاف من زجاجات الرضاعه أو لعدم وجود ثلاجة فان الرضعات تحضر رضعه رضعه خاصه فى فصل الصيف..

وعندما تأخذ الأم فى ارضاع طفلها فانها يجب أن تضمه الى صدرها - كما قلنا - لتشعره بالدفء والحنان ويأخذ الطفل عند رضاعته من البزازه نفس وضع الطفل الذى يرضع رضاعه طبيعيه، فيكون جسمه مائلاً ورأسه الى أعلى قليلاً.. ومن الخطأ ارضاع الطفل من الزجاجه والطفل فى فراشه وذلك بان تضع الأم البزازه على وساده «مخده» وتثبتها فى فم الطفل..

وعندما تضع الأم زجاجه الرضاعه فى فم الطفل يجب أن تكون الزجاجه مائله قليلاً بحيث تكون الحلمه مملوءه باللبن دائما وذلك حتى لا يمتص الطفل هواء يسبب له القيء بعد الرضاعه.. ويساعد على اخراج الهواء الذى يكون الطفل قد ابتلعه أثناء الرضاعه حمله رأسياً على الكتف والطبطبه على ظهره برفق حتى يتكرع..

واذا لم يرضع الطفل كميه اللبن كلها بالزجاجه فان الأم تحاول أن تعطيها له مره أخرى بعد أن يتكرع فاذا تبقى جزء رفض الطفل تناوله يجب التخلص منه وسكبه وعدم تقديمه للطفل فى رضعه تاليه..

ورضيع البزازه مثله مثل رضيع الثدى يتناول خمس أو ست وجبات فى اليوم تبدأ من الساعه السادسه أو السابعه صباحاً ويكون بين كل وجبه وأخرى ثلاث أو أربع ساعات، مع المحافظة على عدم ارضاع الصغير ليلا - حوالى ٨ ساعات - حتى نعطى لمعده الرضيع قسطاً من الراحه يساعده على هضم ما تناوله من لبن أثناء النهار..

متاعب الطفل مع الرضاعه الصناعيه..

لاشك أن رضيع الزجاجه (البزازه) يتعرض لاحتمال اصابته بعدوى أو مرض بنسبه أكبر من رضيع الثدى.. فالطفل الذى يرضع رضاعه طبيعيه يتناول غذائه - لبن الرضاعه - مباشره دون وسيط من ثدى أمه.. وقد سبق لنا القول بأن هذا اللبن معقم ونظيف ومناسب للطفل فى درجة حرارته وكميته وخال تماما من الميكروبات.. بينما نجد أن رضيع الزجاجه يتناول غذائه من

بزازه أو البيرونه مع وجود فرصه عدم نظافتها تماماً أو تلوثها أو تخمر اللبن.. وذلك وغيره يزيد من احتمال اصابه الطفل بمرض أو عدوى....

عموماً يمكن للطفل أن يعانى من متاعب عند رضاعته رضاعه صناعيه عندما لا يكون اللبن مناسباً فى تركيبه أو كميته أو عندما يتلوث اللبن.. وسوف نفصل ذلك فى نقاط..

١. يمكن أن يصاب رضيع اللبن الصناعى بمغص نتيجة ابتلاعه كميه كبيره من الهواء من زجاجه الرضاعه.. أو اذا كانت درجه حراره لبن الرضعه تزيد أو تقل عن الدرجه المناسبه للطفل وهى ٤٥ درجة مئويه..

كذلك يمكن أن يصاب الطفل بمغص وقيىء اذا كانت نسبه البروتينات فى اللبن الخارجى كبيره – كما يحدث لرضيع اللبن الحليب – أو قد يصاب بمغص وانتفاخ مع اسهال اذا كانت نسبه المواد الكربوهيدراتيه – النشويات والسكريات – فى اللبن الخارجى كبيره.. والطفل لا يستطيع هضم المواد النشويه قبل الشهر الرابع من عمره حيث أنه لا يكون قد تمكن من افراز انزيم الاميلاز الذى يساعد على هضم النشويات واعطاء الطفل نشويات قبل بلوغه الشهر الرابع يسبب له انتفاخ ومغص وغازات ويكون برازه اخضر له رائحه كريهه.. لذلك يجب ملاحظة تقليل كمية السكر فى اللبن الخارجى الذى يعطى للطفل ووقف أى نشويات تقدم له طالما انه لم يتجاوز الشهر الرابع بعد من عمره..

وقد يُعطى الطفل عند مولده لبناً خارجيا كامل الدسم وهذا يعنى أن المواد الدهنيه فيه كبيره.. وهذه المواد الدهنيه يجد الطفل صعوبه فى هضمها مما يجعل فضلاته (برازه) كبيره الحجم متماسكه وباهته اللون وهى بذلك تسبب ألما للطفل عند التبرز.. كما يلاحظ أن بول هذا الطفل له رائحه نوشادريه نفاذه ويمكن أن تسبب احمرار وتسلخ لجلد الطفل اذا اهمل تنظيف أو تغيير لفافته..

٢. يصاب الطفل الذى يرضع رضاعه خارجيه بالامساك أكثر من مثيله الذى يرضع من الثدى.. وعموما فان براز الطفل الذى يرضع لبنا خارجيا تكون فضلاته أكبر حجما وأكثر تماسكا ولونها أصفر باهت..

ويحدث الامساك فى هذا الطفل نتيجة تغيير أو عدم ملائمه فى تركيب اللبن.. فعندما تكون الدهنيات كبيره فى نسبتها أو عند عدم هضم المواد البروتينيه أو عند قله المواد الكربوهيداتيه.. ان ذلك يعنى إصابه الطفل بالامساك وهذا يرجع لعدم ملائمه اللبن للطفل.. وعلاج هذا الامساك هو تغيير نوع اللبن.. فمثلا يعطى للطفل لبن نصف دسم بدلا من لبن دسم كامل.. أو يعطى لبن جاف بدلا من اللبن الحليب..

ويجب ملاحظة أن الامساك يصيب الطفل سواء الذى يرضع لبنا خارجياً أو رضيع الثدى اذا كانت وجبته قليله أو كان ما يرضعه ليس كافياً..

٣. تكثر اصابه الأطفال الذين يرضعون لبنا خارجياً بالاسهال خاصة فى شهور الصيف حيث يكون من السهل تلوث اللبن.. ويؤثر الجو الحار على معده الصغير مما يؤدى الى قله الاحماض الهاضمه مما يساعد بدوره على اصابه الطفل بالاسهال..

ويحدث الاسهال فى طفل الرضاعه الخارجيه نتيجة زيادة كميه الرضعات أو عدم تنظيم مواعيدها أو خطأ عند تحضيرها.. ويحدث الاسهال عندما يكون اللبن غير ملائم للطفل كأن تكون المواد الكربوهيدراتيه تزيد عن الحد المطلوب..

واذا حدث تلوث عند تحضير رضعه الطفل فان الطفل يصاب بالاسهال.. ويحدث التلوث نتيجة اهمال النظافه لزجاجه الرضاعه أو الحلمه أو عدم غسل ايدى الأم أو من يقوم بتجهيز الرضعه.. واذا ترك اللبن مده كبيره بعد تحضيره فانه قد يتخمر خاصة اذا كان الجو حاراً مما يكون نتيجة تكاثر الميكروبات عليه.. ويكون اسهال الطفل فى هذه الحاله مصحوباً بقىء وارتفاع درجة الحراره وهو ما يعنى فى نهايه الأمر اصابه الطفل بنزله معويه قد تكون بسيطه لا يزيد فيها تبرز الطفل عن ٥ – ٦ مرات فى اليوم أو أن تكون شديده فيتبرز الطفل عدداً من المرات يزيد عن ٢٠ مره فى اليوم، واذا كان هذا الاسهال مصحوباً بقيىء فان الطفل لابد وأن يصاب بالجفاف..

وعلاج اسهال الطفل يتوقف على معرفه سبب حدوثه.. وتغيير اللبن فى حالة عدم ملائمته للطفل.. وعند حدوث تلوث يجب أن يتناول الطفل مطهراً للامعاء.. لكن بدايه يجب أن يبدأ العلاج بفتره صيام يستريح فيها الجهاز الهضمى وتهدأ الأمعاء.. ويلاحظ عدم فطام الطفل عندما يكون الجو حاراً – فى الصيف – وعندما يصاب الطفل بالاسهال صيفا يفضل أن يعطى الباناً حمضيه..

٤. كما أن لبن الأبقار الحليب أثقل على معده الطفل من لبن الثدى وهو أبطأ هضماً منه، وهو فى أحيان كثيره يسبب اصابه الطفل بالامساك.. هذا فضلا على أنه لا يماثل لبن الثدى من حيث تركيبه لذلك فقد يحتاج الى تعديل حتى يكون اشبه الى حد ما بلبن الرضاعه – وكما سنشرح ذلك فيما بعد – لكن بصفه عامه فان اللبن الحليب غير مناسب اطلاقا لغذاء الطفل حيث أنه قد لا يخلو من الغش، كما أن تعقيمه – غالباً – لا يكون كافياً حيث ان غليان اللبن وهو ما يحدث فى المنازل لا يعقمه بصوره كامله.. وعاده يكون اللبن المحلوب والذى مضى عليه من ٣ ساعات أو أكثر صيفاً أو ٥ ساعات أو أكثر شتاء غير مناسب لغذاء الطفل.. لأن تعقيم هذا اللبن أو بسترته تقضى على الميكروبات به لكنها لا تقضى على افرازات هذه الميكروبات والتى أثبتت الدراسات انها تقاوم درجة حرارة ١٢٥ درجة مئوية.. ولهذا السبب يعود اصابه الأطفال الذين يتغذون باللبن الحليب بالنزلات المعويه..

كل ما يهم الأم عن الألبان.. بدائل لبن الثدى..

يمكن تحديد نوعين من الألبان هى التى تلجأ اليها الأم كبديل عن لبن ثديها اذا ما اقتضى الأمر امتناعها عن رضاعه صغيرها.. فهناك..

- الألبان الحيوانيه.. مثل لبن الأبقار والجاموس والماعز ولبن الحمير..
- الألبان الجافه.. وهذه توجد على أنواع مختلفه ومتعدده..

والألبان الحيوانيه لا يمكن تقديمها كما هى للطفل بل من الضرورى تعديلها بالاضافه أو الحذف حتى تناسب الطفل فلا تصيبه باضرار سواء الهضم أو النزلات المعويه..

ولعل اللبن الحليب هو أول ما تفكر فيه الأم كبديل عن لبنها.. واللبن الحليب هو لبن بقرى يماثل لبن الأم فى كمياته الأساسيه لكنه يختلف عنه فى نوعيه ونسب هذه المكونات فالبروتين مثلا يقل فى لبن الأم عن ما هو باللبن البقرى بمقدار ٥,١ ٪.. والدهون متماثله فى الكميه بين لبن الأم واللبن البقري، لكنها فى اللبن البقرى أصعب هضماً لمعده الرضيع، بينما هذه الدهنيات فى اللبن الجاموس تبلغ ضعف نسبتها فى لبن الأم..

والملاحظ – من الجدول رقم (٧) – ان نسبه البروتينات فى البان الحيوانات المختلفه والتى يمكن اعطاء لبنها للطفل تزيد بكثير عن مثيلتها من لبن الأم.. لذلك كان من الضرورى تعديل هذه النسب حتى يكون اللبن ملائماً للطفل..

جدول رقم (٧)

نوع اللبن	البروتين	سكر اللاكتوز	الدهنيات	الماء	الحديد	السعرات الحراريه ١٠٠ سم٣
لبن الأم	٪١,٣	٪٧	٪٣,٨	٪٨٧,٦٥	٪٠,١٥	٦٧
اللبن البقرى	٪٣,٥	٪٤,٨	٪٣,٧	٪٨٧,٢٥	٪٠,٠٥	٦٦,٥
اللبن الجاموسى	٪٤,١	٪٤,٥	٪٧,٣	٪٨٣,٢		١٠٠
لبن الماعز	٪٣,٧	٪٤,٤	٪٤,٨	٪٨٦,٣		٧٥,٥

ويعمد الناس فى الأماكن الريفيه والحضريه الى تقديم لبن الماعز لرضاعه اطفالهم.. وبعضهم يسمح للطفل أن يلقم ثدى المعزه مباشره.. ونظرا لعدم النظافه التى غالبا مالا تتوفر فان عدداً كبيراً من الأطفال الذين يرضعون لبن الماعز بهذه الطريقه يصابون بالحمى المالطيه.. ومن ثم يجب عرض الماعز التى ستقوم بهذه المهمه على طبيب بيطرى لتحديد مدى سلامتها..

أما لبن الحمير فهو قريب الشبه من لبن الأم، حتى أنه الوحيد الذى يتناسب مابه من مواد بروتينيه الى حد ما مع لبن الأم، لكن كميه الدهنيات فى لبن الحمير «الاتان» أقل منها عن لبن الأم.. ويفيد هذا اللبن عند اعطائه الى الأطفال المولودين قبل الأوان وعند اصابه الأطفال بالالتهابات المعويه والمعديه المزمنه، كما يعطى لبن الحمير للأطفال المعروف أن هضمهم ضعيف.. وعموماً فهو يعطى للطفل خلال الشهر الأول من عمره ولا يفيد فى اعطائه له بعد ذلك..

أما اللبن البقرى فهو الأكثر شيوعاً واستعمالاً.. لكن لا يمكن تقديم هذا اللبن إلا بعد تعديله حتى يتاسب معده الطفل.. لذلك فان الماء يضاف الى اللبن البقرى لتخفيف نسبه البروتين والمعادن به.. وعاده يضاف الثلث ماء والثلثين لبنا ثم يحلى بالسكر وبذلك تتعدل قيمه مكوناته لتتشابه مع لبن الأم.. وفى أحوال أخرى يضاف الى اللبن ماء بنسب متساويه، ثم يضاف اليه السكر بمعدل ملعقة صغيره من السكر لكل ١٠٠ سم٣..

وهناك طريقه رائعه لتخفيف اللبن البقرى ليناسب الطفل ويماثل لبن الأم.. وهى طريقه من ابتكار البروفسيور الفرنسى «مارفان».. وهى كالآتى..

يضاف نصف من الماء المحلى بالسكر بنسبه ١٠٪ الى نصف من لبن البقر حتى يقارب لبن المرأه فى كميه عناصره وذلك فى الشهر الأول من عمر الطفل عدا الأسبوع الأول منه فلا يحلى بالسكر.. وبعد الشهر الأول الى نهاية الشهر الثالث يضاف الى ثلث من الماء المحلى بالسكر بنسبة ١٠٪ الى ثلثين من لبن البقر.. وفى الشهر الرابع يعدل أيضا فيعطى الطفل ثلاثه ارباع من لبن البقر الى ربع من الماء المحلى بالسكر بنسبه ١٠٪ ويمكن بعد ذلك اذا كان الطفل صحيح الجسم ولم يصب بسوء هضم معدى أن يعطى لبن البقر كما هو دون اضافه الماء اليه..

أما اللبن الجاموسى فانه يعبأ فى كوبين.. ثم تنزع القشطة من احدهما ويضاف الى الكوب الثانى وهنا تكون نسبة الدهنيات قد خففت، لكن نسبه البروتينات والمعادن تكون لاتزال مرتفعه مما يلزم معها اضافه الماء كما فعلنا مع اللبن البقرى ثم يحلى اللبن بعد ذلك باربع قطع من السكر لزياده السكريات به..

بعد تعديل اللبن أو تخفيفه - كما أوضحنا - يجب غلى اللبن قبل تقديمه للطفل.. وغلى اللبن لا يقتل ما به من ميكروبات فحسب بل أن الغلى يغير حاله الكازين - الزلال - مما يجعله اسهل هضماً كما أن الغلى يجمد القشده على سطح اللبن بعد التبريد بالطبع مما يمكن نزعها..

لكن .. ماذا عن الألبان المجففه (المصنعه)؟..

هذه الألبان هى المناسبه أكثر لتغذيه الطفل اذا نضب لبن الأم أو عز عليها ارضاع صغيرها.. فهذه الألبان معقمه ونظيفه وقد ركبت مكوناتها لتلائم الطفل فى احواله المختلفه سواء كان الطفل بصحه أو على مرض.. كما انها الى حد كبير تماثل لبن الأم..

وهناك أنواع عده من الألبان المجففه، وقد اعدت لكى تتناسب مع عمر الطفل وحالته الصحية.. وهذه الأنواع هى..

١ . البان نصف دسم..

وهذه تعطى للطفل فى الشهـــور الأولى من عمـــره.. وهى منزوعه الدسم جزئياً ونسبه الدهون بهــا أقل لكن نسبه البروتين بها مرتفعه.. وهى تصلـــح للأطفال فى فصـــل الصيف

وللأطفال المبتسرين.. ومن امثله هذه الألبان نستوجين Nestogen، جيجوز Guigoz، نكتارميل Nektarmil ..

٢ . البان شبيهه بلبن الأم..

وهى البان معدله لتقارب لبن الأم بقدر الامكان.. وهى البان من نوع واحد.. أى ليست نصف دسم أو دسم كامل.. ويمكن أن تعطى للطفل منذ شهوره الأولى.. ومن امثله هذه الألبان.. انفاميل Enfamil ، سيملاك Semilac، اس ٢٦ S 26 ..

٣ . البان كامله الدسم..

هذه الألبان تصلح للأطفال بدايه من الشهر الرابع، وهؤلاء الأطفال بدأوا تغذيتهم بألبان نصف دسم.. وهذه الألبان يمكن أن تستخدم للأطفال منذ ولادتهم شريطه أن يكونوا بصحة جيدة وتزيد أوزانهم عن ٣ كيلو.. وللانتقال من لبن نصف دسم الى لبن كامل الدسم يلزم أن يتم ذلك تدريجياً وأن يكون الطفل سليم غير مريض.. ويكون الانتقال بتغيير رضعه باللبن كامل الدسم باخرى من اللبن نصف دسم وهكذا كل يومين تغير رضعه حتى تصبح تغذيه الطفل بلبن كامل الدسم كليه..

٤ . البان غنيه بالحديد..

وهذه الألبان تعطى للطفل بعد الشهر الرابع من عمره حيث يكون الطفل قد استهلك مخزون الحديد لديه والذى يكون قد اختزنه خلال حياته الجنينيه فى بطن الأم.. ومن امثله هذه الألبان.. انفاميل بالحديد Enfamil with Iron أو سيميلاك بالحديد Semilac with iron.

٥ . البان حمضيه..

هى البان اضيف اليها حمض لاكتيز.. واضافه الحمض الى اللبن يفيد فى تسهيل عمليه الهضم.. حيث أن الحمض المضاف الى اللبن يتعادل مع المعادن الموجوده باللبن مما يترك أحماض المعده حره لتسهل عمليه الهضم.. وهذا اللبن مفيد صيفا حيث تقل أحماض معده الطفل.. كما تتمكن هذه الألبان المحمضه من مقاومه الجراثيم والميكروبات مما يجعلها مناسبه أكثر للأطفال فى حاله اصابتهم بالاسهال أو

النزلات المعويه.. وتتناسب هذه الألبان مع الأطفال الذين يعيشون فى المناطق الحاره.. ويوجد من هذه الألبان نوعين.. احدهما كامل الدسم والآخر نصف دسم واللبن الأخير يصلح للأطفال المبتسرين.. ومن امثله الألبان الحمضيه.. اسيدولاك بلارجون Acidolac Pellargon..

٦. البان ضد الحساسيه..

بعض البروتينات الموجوده فى الألبان التى ذكرناها قد يسبب اصابه بعض الأطفال بحساسيه، وهذه الحساسيه تختلف من ارتكاريه بسيطه أو اكزيما جلديه خفيفه.. إلا أن الحساسيه قد تكون شديده فتؤثر على الجهاز التنفسى فتسبب ضيقاً فى التنفس أو مغص وقييء يصيب الطفل بعد كل رضعه.. هنا يجب التوقف عن اللبن الذى يتناوله الطفل والتحول عنه الى نوع من الأنواع المضاده للحساسيه حيث يستعيض عن البروتين الحيوانى فى اللبن المعتاد ببروتين نباتى مثل فول الصويا ..

والآن ما هى الكميه المناسبه التى يجب أن يتناولها الطفل فى الرضعه الواحدة؟..

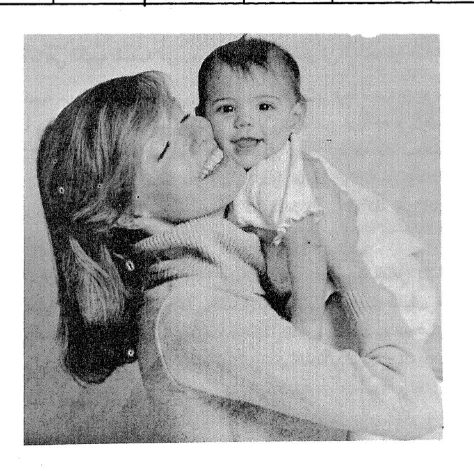
تختلف الكميه من لبن الرضاعه التى يجب أن يتناولها الطفل تبعاً لعمره ووزنه جدول رقم (٨) .. وعموماً يجب معرفه أن الرضيع قد يقبل على الرضاعه من الزجاجه فى رضعه فيتناول كل ما بها من لبن بينما نراه فى رضعه أخرى لا يقبل بنفس الشراهه فلا يستكمل رضعته المعتاده.. وهنا يجب على الأم ألا تضغط علىّ الطفل لتناول ما تبقى بالزجاجه.. وطالما ان الطفل ينمو بصحه ويزيد وزنه باستمرار ويتمتع بحيويه وحركه ونشاط فان ذلك كله يعنى ان تغذيته تتم بصوره جيده..

ويمكن حساب كمية رضعه الطفل تبعا لوزنه.. ويكون ذلك بوزن الطفل ثم تحويل هذا الوزن الى جرامات ونأخذ أول رقمين على الشمال ونضربهما × ٢ ثم نضيف عليهم ٢٠ فيكون الناتج ما يحتاجه الطفل من لبن لرضاعته.. فالطفل الذى يزن عند ولادته ٣,٥ كيلوجرام أى ٣٥٠٠ جرام.. وعندما نحسب ما يحتاجه من لبن يكون كالآتى..

٣٥ × ٢ + ٢٠ = ٩٠ سم لبن لكل رضعه.

جدول رقم (٨)

العمر بالأيام	الكميه فى الرضعه	العمر بالاسبوع	الكميه فى الرضعه	العمر بالشهور	الكميه فى الرضعه
١	١٠ سم٣	٢	٨٠ سم٣	١	١١٠ سم٣
٢	٢٠ سم٣	٣	٩٠ سم٣	٢	١٢٠ سم٣
٣	٣٠ سم٣	٤	١٠٠ سم٣	٣	١٣٠ سم٣
٤	٤٠ سم٣	—	—	٤	١٤٠ سم٣
٥	٥٠ سم٣	—	—	٥	١٥٠ سم٣
٦	٦٠ سم٣	—	—	٦	١٦٠ سم٣
٧	٧٠ سم٣	—	—	٧	١٧٠ سم٣



الفصل الخامس

أمراض سوء التغذيه في فترة الرضاعه

- مرض نقص المواد البروتينيه (الكواشيوركور)
- لين العظام (الكساح)
- أمراض نقص الفيتامينات عند الرضع

هناك ما يمكن أن يصاب به الطفل من متاعب التغذيه فى فتره الرضاعه وحتى يحين موعد الفطام.. ومعظم ما يصيب الطفل كالامساك والنزله المعويه والقيىء أو غير ذلك من العوارض التى لها علاقه مباشره بتغذيه الطفل فى هذه الفتره من حياته.. نقول أن معظم هذه المتاعب تعود الى رضاعه خطأ أو غير مناسبه للطفل أو رضاعه لم تلتزم بالاحتياطات الضرورية فى النظافه والوقايه من التلوث خاصة ماكان منها متعلقاً بالرضاعه الخارجيه.. وقد عالجنا كل ذلك فى فصول سابقة من كتابنا..

جدول رقم (٩) يبين احتياجات الطفل من الطاقه والعناصر الغذائيه المختلفه يومياً

السن	وزن الجسم	الطاقه	البروتين	فيتامين «أ»	فيتامين «د»	فيتامين ب١
من سنه – ٢	٧,٣ كجم	٨٢٠ سعر	١٤ جرام	٣٠٠ ميكروجم	١٠ ميكروجم	٠,٣ ميللجم
٢ – ٣ سنه	١٣,٤ كجم	١٣٦٠ سعر	١٦ جرام	٢٥٠ ميكروجم	١٠ ميكروجم	٠,٥ ميللجم

فيتامين ب٢	فيتامين النياسين	حامض فوليك	فيتامين ب١٢	حامض اسكوربيك	كالسيوم	حديد
٠,٥ ميللجم	٥,٤ ميللجم	٦٠ ميكروجم	٠,٣ ميكروجم	٢٠ ميللجم	٠,٥–٠,٦ جم	٥–١٠ ميللجم
٠,٨ ميللجم	٩,٠ ميللجم	١٠٠ ميكروجم	٠,٩ ميكروجم	٢٠ ميللجم	٠,٤–٠,٥ جم	٥–١٠ ميللجم

لكن، هناك فى المقابل أمراض ترتبط تماما بسوء تغذيه الرضيع، وهى أمراض تعانى منها فى المقام الأول الأسر الفقيرة.. وسوف نلقى هنا الضوء على ثلاثة من هذه الأمراض.. أولهما نقص المواد البروتينيه أو «الكواشيوركور» وثانيهما الكساح أو لين العظام وثالثهما ما يتعلق بنقص الفيتامينات المختلفة وما يسببه كل منها من مرض معين..

مرض نقص المواد البروتينيه (الكواشيوركور)..

هذا المرض يصيب الأطفال من الأسر الفقيرة.. وتكثر الاصابه به فى دول تعيش فى ظروف اقتصاديه صعبه فى اسيا وافريقيا.. والمرض يصيب الأطفال فيما بين عمر سنه وثلاث سنوات ويحدث نتيجة نقص كميه المواد البروتينيه التى يتناولها الطفل، مع عدم كفاية ما يتناوله أيضا من المواد الكربوهيدراتيه (النشويات والسكريات)..

وتتلخص أعراض المرض.. فى تأخر نمو الطفل واصابته باضطرابات معديه ومعويه مصحوبه بفقدان الشهيه وقيىء مع اسهال متكرر وبتورم الجسم، كما يصبح الشعر فاتح اللون أو يزول لونه تماماً، كما تظهر بقع سوداء على الجلد سرعان ما تنسلخ.. وعند الكشف عليه نجد وزنه أقل بكثير من الوزن الطبيعى، كما يمكن أن نكتشف وجود تضخم فى الكبد مع التهابات وقرح بالفم مع عمى ليلى وجفاف بالعين ويكون قلب الطفل المريض أصغر حجماً نتيجة فقر الدم الذى يعانى منه الطفل..

ويحتاج هذا الطفل الى رعايه غذائيه خاصة فى الوقت الذى يجب معالجه أى عدوى يمكن أن تكون قد اصابت الطفل نتيجة ضعفه وقله مقاومه جسمه.. وتتلخص رعايه هذا الطفل فى الخطوات الآتيه..

١. يجب تقديم أطعمه لهذا الطفل تمده بحوالى ١٠٠ سعر حرارى لكل كجم من وزن جسمه..

٢. يجب اعطاء مقادير كبيره من المواد البروتينيه للطفل المريض.. وقد وجد أن الألبان المنزوعه الدسم هى أفضل ما يمكن تقديمه للطفل.. علماً بأن احتياجات المريض من البروتين تبلغ ٦ جرامات لكل كيلو جرام من وزنه يومياً..

٣. تقدم الدهون للطفل لكن ليس على حساب البروتينات.. والدهون مصدر غنى بالطاقه التى يحتاج لها الطفل المريض بشده..

٤. تقدم الفيتامينات عن طريق مستحضرات (أدوية) تحتويها.. كما يجب أن يتناول الطفل مقادير كافيه (٣٠٠ ميلليجرام أربع مرات يوميا) من البوتاسيوم، كذلك يعطى الكالسيوم للطفل المريض بنفس المقدار – (٣٠٠ ميلليجرام – ثلاثه مرات يوميا).. ولا يقدم للطفل املاح الحديد إلا بعد أن يمضى عليه اسبوع فى تناول المواد البروتينيه المكثفه..

لين العظام (الكساح)..

يحدث لين العظام فى الأطفال الذين يتغذون لبناً صناعياً بنسبه أكبر من هؤلاء الذين يرضعون من الثدى.. ولا يحدث ذلك بسبب أن لبن الأم يحتوى مقدار أكبر من فيتامين «د» وهو الفيتامين – الذى يسبب نقصه الإصابة بالكساح – عن مثيله من اللبن الحيوانى لكن هذا الفيتامين فى لبن الأم اسهل هضماً وامتصاصاً بينما لا تستطيع معده الطفل الذى يتغذى لبن حيوانى أن تستفيد من هذا القدر الكبير من الفيتامين الموجود به والذى يعادل ثمانية أضعاف ماهو موجود بلبن الأم.. لذلك كان من الضرورى تقديم أى مستحضر يحتوى زيت السمك – وهو غنى بالفيتامين – الى كل الأطفال الذين يرضعون لبنا حيوانيا وذلك فى سن مبكره ..

ويحتوى لبن الأم على مقدار ضئيل من فيتامين «د» الفعال لكنه فى الوقت نفسه يحتوى على مقدار كبير من فيتامين «د» الغير فعال والذى يلزم تعرضه لأشعه الشمس حتى يتحول الى النوع الفعال الذى مكن أن يستفيد منه جسم الطفل..

وأعراض المرض تتفاوت من عدم القدره على المشى أو الحبو أو الوقوف نتيجة ضعف أو لين العظام مع تأخر ظهور الأسنان.. ويكون الطفل المريض قلق مضطرب فى نومه، كثير العرق.. وقد يعانى من اضطراب عصبى يجعله يحك رأسه بالوساده بعصبيه..

والطفل المريض لا يتمكن من ترسيب املاح الجير فى عظامه نتيجة نقص فى فيتامين «د».. ويكون من جراء ذلك أن تصبح العظام ضعيفه لا تقوى على حمل ثقل جسم الطفل مما يؤدى فى نهاية الأمر الى تشوه عظام الجسم وقد تتكسر هذه العظام فى أكثر من موضع..

ويكثر حدوث مرض الكساح خلال السنتين الأولين من عمر الطفل وخاصة بين الشهر الثالث والثامن عشر من عمره، ويندر حدوث المرض قبل الشهر الثالث.. كما يحدث المرض بكثره فى الأطفال المبتسرين (المولودين قبل الأوان) حيث انهم ينمون بسرعه تفوق السرعه التى ينمو بها الطفل الطبيعى، كما يكثر المرض بين التوائم..

ومن حسن الحظ أن معظم تشوهات العظام تختفى مع الوقت، إلا أن تشوهات القفص الصدرى قد تسبب اصابه الطفل بالتهابات رئويه ونزلات شعبيه، كما أن بعض التشوهات الشديده فى العظام قد تحتاج الى جراحة تقويم لاعاده اصلاح ما افسده المرض..

ولاشك أن مقوله الوقايه خير من العلاج تنطبق بصوره كامله على هذا المرض.. وتبدأ الوقايه باعطاء جميع الأطفال الذين يرضعون لبنا حيوانيا أو الأطفال المبتسرين أو التوائم مقادير من زيت السمك أو أحد مركباته المركزه بدايه من الشهر الثانى من أعمارهم.. ويعطى الطفل مقدار نصف معلقه صغيره من زيت السمك ثلاث مرات فى اليوم أو خمس نقط من أحد مركباته المركزه مرتين فى اليوم.. وفى حاله العلاج يعطى الطفل مقادير أكبر من زيت السمك تصل الى ٥ جرامات من المركب المركز أو ٥٠ الف وحده من الفيتامين يومياً..

أمراض نقص الفيتامينات عند الرضع..

أوضحنا فى – جدول رقم (٩) – احتياجات اليوميه من الفيتامينات المختلفه خلال العام الأول والثانى من عمره..

وتوجد الفيتامينات فى لبن الرضاعه والألبان الحيوانيه، فضلاً عن المواد الغذائيه المختلفه ولكن بكميات ضئيله للغايه وهى ما يحتاجها الرضيع فعلا.. لكن هذه الكميات رغم قلتها وضآله حجمها إلا أن لها عميق الآثر فى التغذيه والمحافظه على صحة الطفل..

ويحدث نقص الفيتامينات فى الطفل اذا لم تكن صحة الأم على ما يرام وانعكس ذلك على لبن الرضاعه.. أما بالنسبه للطفل الذى يرضع لبنا خارجياً فقد تفسد بعض الفيتامينات بالغلى اللهم إلا اذا كان الطفل يتناول لبنا جافاً لا يتعرض للغلى.. وقد عرفنا ان نقص فيتامين «د» يؤدى إلى الاصابه بالكساح أو لين العظام..

ويوجد فيتامين «د» بكثره فى زيت كبد الحوت (زيت السمك) كما ذكرنا من قبل، لكنه يوجد أيضا فى الكبد والبيض والزبد.. وهو يوجد بكميه قليله كما ذكرنا فى لبن الأم وفى اللبن البقرى ولا يوجد الفيتامين فى أى غذاء نباتى..

أما بقية الفيتامينات فقد رأينا أن نضعها فى جدول يبين مصادر كل فيتامين من الأغذية والمرض الذى يتسبب عن نقص كل منها..

مصادر الفيتامينات والأمراض الناتجة عن بعضها جدول رقم (١٠)

نوع الفيتامين	مصادره من الأغذيه	المرض الذى يتسبب عن نقصه واعراضه
فيتامين «أ»	الخضروات - التفاح والموز - الزبد - الجبن - الجزر - البيض - العنب - الخس	جفاف الجلد والأغشية المخاطيه المبطنه للجهاز الهضمى والتنفسى. جفاف قرنيه وملتحمه العمى. العمى الليلى وبطء النمو فى الأطفال.
فيتامين «ب» المركب	اللحوم - الكبد - البقول - الخميره - البيض - الخضروات - العسل الأسود - الأسماك - اللبن..	من الفيتامين عده أنواع يتسبب كل نوع فى الاصابه بمرض مختلف عند قلته بالجسم. **فيتامين ب١** يسبب الاصابه بمرض «برى برى» وله أعراض عصبيه وعقليه كما يسبب الاصابه بالامساك والقيىء. **فيتامين ب٢** يسبب الاصابه بضعف الابصار مع التهاب زاويتى الفم واللسان والتهاب الجلد. **فيتامين «النياسين»** يسبب مرض البلاجرا ومن أعراضه التهاب الجلد والاعصاب والتهاب اللسان والفم وحدوث اسهال شديد. **فيتامين ب١٢** يسبب الاصابه بالانيميا الخبيثه وأعراضه شحوب الوجه والضعف العام وسرعه التعب والتهاب الأعصاب.
فيتامين «ج»	الخضروات والفواكه الطازجة	نقصه يؤدى الى الاصابه «بالاسقربوط» وأعراضه بطء التئام الجروح وحدوث نزيف داخلى ونقص الوزن وقله الشهيه للطعام..
فيتامين «ك»	الخضروات المورقة مثل الكرنب والخرشوف والسبانخ	نقصه يؤدى الى نقص ماده «البروثرمبين» بالدم وهذه تؤدى الى سهوله نزف الدم ونقص مقدرته على التجلط.

الفصل السادس

نمو الطفل حتى الفطام ودور التغذيه

- الطفل والوزن
- محيط الرأس
- الأسنان اللينيه

عندما يولد الطفل يكون ضعيفا ناقص النمو وهو بحاجة الى أشهر أخرى حتى تكتمل أجهزه جسمه المختلفه وتنمو انسجته التى فوجئت بولاده صادفتها فى منتصف الطريق..

والطفل – البشرى الخاصه – ينمو خلال العام الأول والثانى من عمره نمواً سريعاً وكأنه يود لو يشب عن الطوق ويحقق ذاته وتتحدد معالم شخصيته.. ولا سبيل أمامه لملاحظه هذا النمو سوى تغذيه سليمه صحيه تمده بما يحتاجه من عناصر النمو والتطور.. ولعلنا ناقشنا ذلك كله وأوفيناه حقه..

والآن وقد انتهينا من رحلتنا مع رضاعه الطفل سواء كانت رضاعته طبيعيه أو صناعيه وما اضيف الى رضاعه الطفل من اغذيه توفر له ما نقص فى الرضاعه.. لابد أن نحدد هياكل للنمو الصحيح للطفل.. وهذه الهياكل تشمل الوزن والطول وظهور الأسنان ونمو محيط الرأس..

ونحن بدورنا نضع هذه الهياكل أمام الأبوين لكى يقارنا بينها وبين نمو الطفل لمعرفه أوجه النقص ان وجدت.. علماً بأن هذه المعدلات التي سوف نذكرها ليست قياسيه ويجب أن لا يحاد عنها.. بل انها نسبيه بحيث أن ملاحظه اختلاف كبير بينها وبين الطفل يعنى أن هناك خللاً ما فى تغذيه الطفل أو رعايته يجب الوقوف عنده ومعالجته..

الطول والوزن..

يبلغ وزن المولود حوالى ٣ كيلو جرام عند ولادته، ويزداد ٢٥ جرام يومياً خلال الأشهر السبعه الأولى من عمره ثم يزداد بمعدل ١٧ جرام فى الأشهر الأربعه التاليه وحوالى ٨ جرامات

خلال الأشهر الأربعه الأخيره من عامه الأول.. وبذلك يصل وزن الطفل فى نهاية عامه الأول ٩ كيلو جرام وفى نهاية السنه الثانيه يصل الى ١٢ كيلو جرام بزياده ٣ كيلو جرام خلال العام الثانى....

والطفل ينمو فى الوزن بسرعه خلال العام الأول من الرضاعه بينما لا يزيد بنفس السرعه خلال العام الثانى حينما تكون تغذيته تقوم فى أساسها على أغذية غير لبن الأم..

أما بالنسبه لطول الطفل.. فالوليد يولد وطوله نصف متر بينما يكون طـول الطفل المبتسر ٤٧ سم فقط.. وفى نهاية العام الأول يصل طول الطفل الى ٧٥ سم بينما يصل طول الطفل فى نهاية العام الرابع من عمر الطفل متراً واحداً.. ويلاحظ أيضا أن هناك سرعه كبيره فى طول الطفل خلال العام الأول لا يماثلها نفس السرعه فى الأعوام التاليه من عمره..

ويجدر ملاحظة انه لا ضرورى مطلقاً لأى وسوسه أو شكوك لدى الأم يجعلها تعمد الى وزن طفلها أو قياس طوله بصفه مستمره والقلق عندما لا تجد أن الوزن أو الطول لا يتناسب مع المعدل المفروض.. فالطفل قد ينمو بسرعه فى مرحله ثم يقل فى مرحله تاليه ليعوض ما فات.. فلا داعى للقلق مادام الطفل يحتفظ بصحة جيدة ونشاط وحيويه ظاهرين.. والجدول رقم ١١ يعطى معدلاً شهرياً لزياده الوزن والطول عند الطفل..

الرضيع ومحيط الرأس..

فى العام الأول من عمر الطفل يكون هناك نمواً سريعاً لكل من محيط الرأس والصدر.. وخلال الشهر السادس من عمر الطفل يكون محيط رأسه يماثل محيط الصدر لكن بعد ذلك ينمو الصدر بسرعه تزيد عن نمو الرأس..

وعندما يولد الطفل يكون هناك تجويفان احدهما فى مقدمه جمجمه الطفل والآخر فى قرب مؤخره الجمجمه ويقال لكل منهما «يافوخ».. واليافوخ الأمامى على شكل معين طوله بوصه ونصف.. ويقل فى اتساعه كل سته أشهر بمعدل نصف بوصه وهو يلتحم تماما فى منتصف العام الثانى من عمر الطفل..

وعند ولاده الطفل يكون محيط رأسه حوالى ١٣ بوصه وبعد ست أشهر يبلغ هذا المحيـط ١٦ بوصه، أما فى نهايه العام الأول يبلغ محيط الرأس ١٨ بوصه..

جدول رقم (١١) الطول والوزن المناسب للطفل من الولادة حتى نهاية العام الثانى

السن	الذكور		الإناث	
	الوزن بالكيلوجرام	الطول بالسنتميتر	الوزن بالكيلوجرام	الطول بالسنتميتر
عند الولادة	٣,٤	٥٠	٣,٢٤	٤٩
١ شهر	٤,٤	٥٤	٤,١	٥٣
٢ شهر	٥,٣	٥٧	٤,٨	٥٦
٣ شهر	٦,٢	٦٠	٥,٧	٥٩
٤ شهر	٦,٨	٦٢	٦,٣	٦١
٥ شهر	٧,٣	٦٤	٦,٩	٦٣
٦ شهر	٧,٩	٦٦	٧,٤	٦٥
٧ شهر	٨,٥	٦٨	٧,٨	٦٧
٨ شهر	٨,٩	٧٠	٨,٢	٦٩
٩ شهر	٩,٢	٧١	٨,٥	٧٠
١٠ شهر	٩,٥	٧٢	٨,٨	٧١
١١ شهر	٩,٩	٧٤	٩,٤	٧٣
(سنة)	١٠,٢	٧٥	٩,٧	٧٤
١٣ شهر	١٠,٤٥	٧٦	٩,٩٥	٧٥
١٤ شهر	١٠,٧	٧٧	١٠,٢	٧٦
١٥ شهر	١٠,٥٥	٧٧,٥	١٠,٣	٧٦,٥
١٦ شهر	١٠,٩٥	٧٨	١٠,٤٥	٧٧
١٧ شهر	١١,٢	٧٩	١٠,٧	٧٨
١٨ شهر	١١,٤٥	٨٠	١٠,٩٥	٧٩
١٩ شهر	١١,٧	٨١	١١,٣	٨٠
٢٠ شهر	١١,٩٥	٨٢	١١,٤٥	٨١
٢١ شهر	١٢,١	٨٢,٥	١١,٦	٨١,٥
٢٢ شهر	١٢,٢٥	٨٣	١١,٧	٨٢
٢٣ شهر	١٢,٤٥	٨٤	١١,٩٥	٨٣
(سنتان)	١٢,٧	٨٥	١٢,٢	٨٤

الرضيع والأسنان اللبنيه..

تبدأ الأسنان اللبنيه فى الظهور – عاده – بين ٦–٨ شهور من عمر الطفل إلا أنها قد تتأخر قليلا خاصه فى الأطفال الذين يمشون مبكراً .. وغالباً ما ينتهى اكتمال ظهور الأسنان اللبنيه ما بين عمر سنتين وسنتين ونصف..

وأول ما يظهر من الأسنان اللبنيه القاطعان السفليان الأوسطان ثم القاطعان العلويان الأوسطان ثم القاطعان الجانبين ثم السفلين الجانبين ثم يظهر الضرس الأمامى من كل جانب وهكذا حتى تكتمل الأسنان اللبنيه.. ويحدث أن لا تظهر الأسنان بهذا الترتيب ويجدر بالأم ألا تنزعج من هذا..

جدول (١٢) – مواعيد ظهور الأسنان اللينة والأسنان الدائمة

نوع السن أو الضرس	تظهـــر		تســـقط	
	العلويــة	السفليــة	العلويــة	السفليــة
القواطع الوسطى	٦–١٠ شهور	٥–٨ شهور	٧–٨ سنه	٦–٧ سنه
القواطع الخارجيه	٧–١٢ شهر	٧–١٠ شهر	٨–٩ سنه	٧–٨ سنه
الأنياب	٦–٢٠ شهر	١٦–٢٠ شهر	١١–١٢ سنه	٩–١٠ سنه
الأضراس الأماميه	١١–١٨ شهر	١١–١٨ شهر	٩–١١ سنه	١٠–١٢ سنه
الأضراس الخلفيه	٢٠–٣٠ شهر	٢٠–٣٠ شهر		

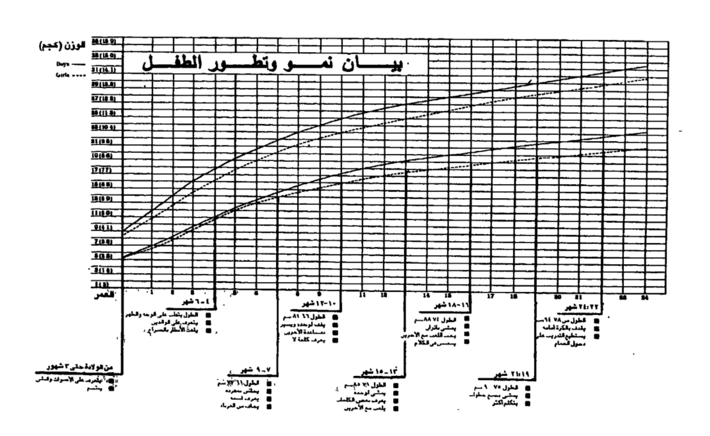
وفى العاده عند ظهور الأسنان اللبنيه تكون الأسنان موجوده فى عمق داخل الفكين.. ويحدد الجدول رقم (١٢) مواعيد ظهور الأسنان اللبنيه والأسنان الدائمه.. ونكرر بأن مواعيد وترتيب ظهور الأسنان فى الطفل تخضع لعوامل كثيره وهى ترتبط كما ذكرنا بالعلاقه بين مشى الطفل مبكراً من عدمه..

وأخيراً نقول أن التسنين فى الطفل يكون مصحوباً بأعراض مزعجه للطفل والأم على السواء.. مثل فقدان الشهيه أو الاسهال أو ارتفاع درجة الحراره ويبدو الطفل متوتراً قلقاً.. وهذه

الأعراض تكون عاده بسيطه تزول عندما يشق السن الجديد طريقه.. لكن استمرار هذه الأعراض أو زيادتها عن الحد المقبول لابد أن يدعو الأم الى البحث عن سبب آخر غير التسنين يكون المسئول عن ذلك..

أخـــيراً..

هذا منحنى لنمو الطفل – فى الوزن – والمنحنيين يمثلان الحد الأدنى والأعلى لوزن الطفل تبعاً لعمره....



لعبة الحروب فى العالم

كتاب هام وخطير. سيقلب موازين «العالم الثالث»..

بصراحه ومكاشفه تناول فيه رجال المخابرات الأميريكية ما يفعلونه

فى الحروب فى العالم

ترجمته وتنشره

الدار المصرية للنشر والتوزيع

وسيقرأه مفكرو وحكام (عالمنا)

لنعرف معا .... اصول اللعبة ....

اللاعبين ...... والملاعب والحكام !!!؟

رقم الإيداع

١٩٩١-٨٠٩٠

الناشر

الدار المصرية للنشر والتوزيع

al dar al-masria publishing & distribution-house ltd.
20 Kalypso, St., suite 301, Acropolis, P.O.Box 8559
Tel. (02)498688, Telex 5341 Hosni-Cy Fax-(003572) 312983
Nicosia - Cyprus

الوكيل فى مصر

الدار المصرية للنشر والاعلام

القاهرة ـ ص ب ـ ١٢٩ هيليوبوليس

ت ٢٦١٥٧٤٤ ـ فاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)

مطابع الأهرام التجارية - قليوب - مصر

طفلك بين فوائد وأضرار
الرضاعة الطبيعية والصناعية



الدار المصرية للنشر والتوزيع
al dar al-masria publishing & distribution-house ltd.